پیر طریقت رہبر شریعت سفیر عشق رسول حضرت علامہ مولانا پیر سید محمد حیدر رضا بخاری القادری صاحب

زیب سجادہ نشین آستانہ عالیہ سید آباد شریف چوہنگ لاہور

0300-4322701

جامع

محمد یونس قادری

آستانہ عالیہ سید آباد شریف چوہنگ لاہور

پیر طریقت رہبر شریعت سفیر عشق رسول حضرت علامہ مولانا پیر سید محمد حیدر رضا بخاری القادری صاحب

زیب سجادہ نشین آستانہ عالیہ سید آباد شریف چوہنگ لاہور

0300-4322701

فہرست

بسم اللہ الرحمن الرحیم ٥

حرف اول

ازل سے ابد تک ساری حمد و ثنا مالک کائنات ہی کو زیبا ہے اور لاتعداد درود وسلام کے نذرانے رحمۃ اللعالمین ﷺ کی ذات بابرکت کے لیے ہیں جن کی ذات اقدس ہمارے لیے ذریعہ نجات ہے۔

زیرِ نظر کتاب ''مجربات حیدریہ'' عارف باللہ جناب حکیم پیر سید حیدر رضا بخاری صاحب مدظلہم العالیہ کے وہ نسخہ جات ہیں جو کہ حضرت جی نے وقتاً فوقتاً تحریر فرمائے۔ مخلوق خدا کی نفع رسانی کے لیے ان کو ایک جگہ جمع کیا گیا ہے۔

احقر

محمد یونس قادری عفا اللہ عنہٗ

عرق النساء۔لنگڑی کا درد۔شیاٹیکا کا حتمی علاج

کچلہ خام پانچ تولہ کو دیسی گھی میں بریاں کریں سرخی مائل ھوجائے تو گرم گرم کوٹ کر باریک سفوف کرلیں اس میں فلفل سیاہ۔فلفل دراز۔زنجبیل۔سہاگہ خام ھرایک ڈیڑھ تولہ الگ الگ باریک کرکے ملالیں۔تین رتی صبح شام بعداز غذا ایک کپ نیم گرم دودھ کے ھمراہ کھلائیں۔دس دن میں انشاءاللہ شفاء کلی ھوگی۔اس دوا کو فالج رعشہ و دیگر امراض بلغمیہ میں بھی استعمال کیا جاسکتا ھے۔صاحبان فن اسے خوب فائدہ اٹھاسکتے ھیں۔اللہ شافی کامل ھے۔

حلوہ بیضہ مرغ

انڈے دیسی: 8عدد گھی دیسی: آدھ کلو بیسن خالص: ایک پاؤ کشمش: آدھ پاؤ چینی حسب ضرورت ترکیب تیاری: سب سے پہلے تھوڑے سے گھی میں بیسن کو سوجی کی طرح بھون لیں اور الگ رکھ لیں پھر باقی گھی میں کشمش اور کچے انڈے توڑ کر پکائیں۔جب پکنے کی خوشبو آجائے تو بھنا ہوا بیسن اور چینی ملا کر اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر جم جائے گا۔بس تیار ہے۔مزاج: مقوی ہے۔مزاج گرم ہے۔مقدار خوراک: 50 گرام صبح، 50 گرام شام روزانہ کھائیں۔جب ختم ہو جائے تو اور تیار کرلیں۔چھ ہفتے مکمل کورس کریں۔

فوائد: یہ حلوہ جسم میں گوشت کی مقدار بڑھانے کے لئے اپنی مثال آپ ہے۔پولیو کے مریضوں کو کھلانے سے ان کی ٹانگوں میں بھی طاقت آنا شروع ہو جاتی ہے۔اس کی سب سے بڑی صفت یہ ہے کہ یہ حلوہ مقوی حافظہ اور کمزوری نظر کے لئے بھی مفید ہے۔

بواسیر

یہ مرض عام ہے۔جلد توجہ نہ دینے اور ٹوٹکے کرنے سے اکثر مریض مرض کو پیچیدہ کر لیتے ہیں یہاں تک کہ معاملہ عمل جراحی تک جا پہنچتا ہے۔اگر بروقت علاج معالجہ کیا جائے اور حفاظتی تدابیر و احتیاط کر لی جائے تو مرض پر آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔بواسیر کی اقسام بواسیر کی دو اقسام ہیں۔بواسیر خونی اور بواسیر بادی۔پہلی قسم میں خون آتا ہے جبکہ ثانی الذکر میں خون نہیں آتا، جبکہ باقی علامات ایک جیسی ہوتی ہے۔بواسیر کس طرح ہوتی ہے؟

گردش خون کے نظام میں دل اور پھیپھڑوں سے تازہ خون شریانوں کے ذریعے جسم کے تمام اعضاء کو ملتا ہے، اس کے ساتھ آکسیجن فراہم کرتا ہے۔پھر ان حصوں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ والا خون واپس دل اور پھیپھڑوں تک وریدوں کے ذریعے پہنچتا ہے۔مقعد میں خاص قسم کی وریدوں میں راستہ (Valves) نہ ہونے کی وجہ سے ان وریدوں میں خون اکٹھا ہو کر سوزش پیدا ہو جاتی ہے جو کہ بواسیر کہلاتی ہے۔اس طرح یہ مرض ہو جاتا ہے اور مناسب تدابیر نہ کی جائیں تو وریدیں اس قدر کمزور ہو جاتی ہیں کہ تھوڑی سے رگڑ سے بھی پنکچر ہو کر خون خارج کرنے لگتی ہیں۔مقعد کے اوپر والے حصے کے اندر خاص قسم کے خلیوں کیچا در ہوتی ہے جو کہ بہت حساس ہوتی ہے۔جب کہ مقعد کا نچلے والا حصہ جلد کا ہوتا ہے اور اس میں درد محسوس کرنے والے خ لیے ہوتے ہیں۔مقعد میں بڑی اور چھوٹی وریدوں کے باعث موکے، مسے (بھی ان کی پوزیشن پر ہوتے ہیں۔بواسیر کے تین چھوٹے اور تین بڑے موکے ہوتے ہیں)

بواسیر کے اسباب

عموماً یہ مرض موروثی ہوتا ہے۔ مستقل قبض کا رہنا بھی اس کا اہم سبب ہوتا ہے۔ خواتین میں دوران حمل اکثر قبض کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مقعد کے پٹھوں میں کھچاؤ، گرم اشیاء مصالحہ جات کا بکثرت استعمال، خشک میوہ جات کی زیادتی، غذا میں فائبر) ریشہ (کی کمی سے بھی مقعد میں دباؤ بڑھ کر وریدوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو دن بھر بیٹھنے کا کام کرتے ہیں اور قبض کا شکار ہو جاتے ہیں وہ بھی عموماً بواسیر کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ تشخیص نبض: عضلاتی اعصابی یا عضلاتی غدی ہوگی۔ آسان ترین بات یاد رکھیں: نبض کم از کم مشرف اور صلب ضرور ہوگی۔ قارورہ: سرخ سیاہی مائل یا سرخ زردی مائل ہوگا۔ علامات: مقعد میں خارش، رطوبت اور درد کا ہونا، اجابت کا شدید قبض سے آنا، رفع حاجت کے دوران یا بعد میں خون کا رسنا، قبض کی صورت تکلیف کا بڑھ جانا اور مقعد پر گاہے گاہے موہکوں کا نمایاں ہونا شامل ہے۔ موہکے بعض دفعہ باہر نہیں آتے صرف اندر ہوتے ہیں بعض مریضوں میں رفع حاجت کے وقت باہر آجاتے ہیں جس سے درد، جلن بڑھ جاتی ہے پھر یہ موہکے ازخود اندر چلے جاتے ہیں یا اندر کر دیئے جاتے ہیں۔ بعض لوگوں میں کبھی یہ موہکے باہر ہوتے ہیں جو کسی طرح بھی اندر نہیں جاتے اور شدید اذیت کا سبب بنتے ہیں۔ علاج: طب مشرقی کا اصول علاج یہ ہے کہ اسباب مرض پر توجہ دی جائے۔ عموماً یہ مرض دائمی قبض کے باعث ہوتا ہے۔ لہٰذا اول قبض کو دور کیا جائے۔ دیکھا گیا ہے کہ قبض نہ ہونے سے مریض کو آدھا افاقہ ہو جاتا ہے۔

درج ذیل نسخہ مفید ہے۔ صبح نہار منہ حب بواسیر خونی دو عدد تازہ پانی سے اگر خون نہ آتا ہو تو پھر حب بواسیر بادی دو عدد۔ بعد غذا دوپہر شام نیموٹیب دو دو عدد رات سونے سے قبل اندمالی ایک عدد۔ پنسار سے 1 پاؤ کالے جو لے آئیں جنہیں اندرجو بھی کہتے ہیں۔ انہیں کونڈے میں کوٹ پیس کر پاؤڈر کی طرح کر لیں اتنا کے چھانی میں سے بھی صاف نکل جائیں۔ ایک بوتل میں رکھ لیں اور ایک چمچ تین وقت یعنی صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ کھائیں۔ ایک ہفتے سے بھی پہلے خون آنا بند ہوگا۔ کچے ناریل پر بھورے رنگ کے ریشے لیں اور انہیں جلا کر راکھ بنا لیں اور محفوظ کر لیں ہر روز بکری کے دودھ کیساتھ ایک ماشہ کھلاتے جائیں۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔

چھلکا ریٹھہ 5 تولہ، کتھ سفید 5 تولہ، سفوف بنالیں۔ ایک چھوٹا کیپسول شام کو ہمراہ ملائی دیں۔ پندرہ دن استعمال کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

پرہیز وغذا:

بواسیر میں پرہیز وغذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ بڑے جانور کا گوشت، چاول، مصالحہ جات، تلی ہوئی اشیاء سے مکمل احتیاط کی جائے۔ گرم اشیاء انڈا، مچھلی، مرغ اور کڑاہی گوشت نہ کھایا جائے۔ اس طرح خون آجاتا ہے۔ فائبر) ریشہ دار اشیاء (کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ فائبر پھلوں اور سبزیوں کی کثرت کی صورت لیا جا سکتا ہے۔ اس طرح قبض نہ ہوگی اور بواسیر میں افاقہ ہوگا۔ آٹا، چوکر والا) بغیر چھنا (استعمال کریں اس طرح بھی آنتوں کا فعل درست ہو کر قبض رفع ہوگی اور بواسیر میں فائدہ ہوگا۔ جو لوگ بیٹھے رہنے کا کام کرتے ہیں وہ صبح نماز فجر کے بعد اور شام کھانے کے بعد سیر کو معمول بنائیں۔ پانی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ پھلوں کا جوس بھی مناسب ہے۔

جوارش املی

اسے جوارش تمر ہندی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بہترین ہاضم ہے اور جگر و دل کے امراض میں اسکا استعمال نہایت مفید ہے۔ قے متلی کی شکایت میں یہ فوری اور سریع الاثر دوا ہے۔ اسی طرح بلڈ پریشر خواہ تیز ہو یا کم دونوں صورتوں میں یہ نہایت شاندار نتائج کی حامل ہے۔ ہم اسے اپنے مریضوں پر اک عرصہ دراز سے آزما رہے ہیں۔
ویسے تو یہ بازار سے بآسانی دستیاب ہے۔ تقریباً تمام تر دیسی ادویات بنانے والی کمپنیاں اسے تیار کرتی ہیں لیکن اشرف لیبارٹری کی جوارش املی سب سے زیادہ مؤثر اور بہتر ہے۔
لیکن اس سے بھی بہتر وہ ہے جسے آپ خود تیار کریں۔ لہٰذا آج اسکی تیاری کا طریقہ کار سمجھ لیں۔

اجزاء و مقدار:

املی: ایک پاؤ　آلو بخارا: ۱/۲ پاؤ　آملہ: ۵ تولہ　دیسی پودینہ: ۵ تولہ　سنڈھ) زنجبیل (: ۵ تولہ
زرشک شیریں: ۱۰ تولہ　انار دانہ: ۱۰ تولہ　منقہ: ۱۰ تولہ　ست لیموں: ۵ تولہ　چینی: تین سیر

آپ تقریباً ڈیڑھ سے دو کلو لیموں خرید لیں اور انکا پانی نچوڑ لیں یعنی جوس نکال لیں۔ اس پانی یعنی جوس میں املی اور آلو بخارا بھگو کر رکھ دیں اور پھر جب یہ نرم ہو جائیں تو انہیں اچھی طرح کسی موٹی چھننی میں سے گزار کر نچوڑ لیں۔ اسکے بعد اس میں تین سیر چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر قوام تیار کرنا شروع کر دیں۔ اس دوران انار دانہ، زرشک، اور منقہ کو باریک کوٹ لیں۔ اور جب قوام گاڑھا ہونے لگے تو یہ چیزیں اس میں ملا دیں۔ اور باقی اشیاء کو باریک پیس کر پوڈر بنا لیں۔ جب یہ قوام تیار ہو چکے تو اس میں باقی ماندہ اشیاء ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ لیجئے جوارش املی تیار ہے۔

کشتہ تانبہ

درخت نیم کی درمیانی جڑ جو چار سے پانچ انچ موٹی ہو، دو فٹ کا ٹکڑا کاٹ لیں اور اس کے ایک سرے سے گرمٹ سے ایک فٹ تک سوراخ کریں اور اس میں دس سے بارہ عدد پرانے تانبے کہ سکے ڈال کر اس میں سے نکلا ہوا برادہ ڈال کر اس کے منہ کو اسی لکڑی کے ڈاٹ سے بند کر دئیں۔ پھر اس کو کپڑوٹی کریں جب خشک ہو جائی تو دوبارہ کریں اس طرح چھ بار کپڑوٹی کریں۔ پھر ایک گڑھے میں 20 بوری اوپلوں کی آگ دئیں۔ سب پیسے سفید برآمد ہونگے۔ ایک پیسے کو پیس کر کام میں لائیں باقی محفوظ کر لیں یہ کشتہ صرف حکماء کے لیے ھے عام لوگ بنانے کی کوشش نہ کریں ورنہ خود ذمہ دار ھوں گے۔

اولاد نرینہ

اولاد نرینہ کی خواہش اور جدید طب ماہرین جنسیات کے تجربات اس بات گواہ ہیں کہ جس عورت کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو اسے بانجھ کا مرض تصور کر کے مناسب علاج معالجہ سے بانجھ عورت صاحب اولاد ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح بعض عورتوں کے ہاں ہمیشہ لڑکیاں ہی پیدا ہوتی

ہیں اور وہ لڑکا پیدا کرنے کے لیے بے قرار رہتی ہیں اولاد کا نہ ہونا یا لڑکیاں پیدا ہونا یہ سب عوارضات مرض میں داخل ہیں جس کا مناسب علاج کرنے سے بانجھ عورت صاحب اولاد اور لڑکی پیدا کرنے والی لڑکا پیدا کر سکتی ہے اور ایسی کوشش کسی بھی حالت میں خالق مطلق کے اختیارات کلیہ میں دخل اندازی کے مترادف نہیں بلکہ مرض کا درست علاج ہے۔

طب جدید کے ماہرین جنسیات ڈاکٹروں کو بار بار کے تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ عورت کے دونوں خصیہ الرحم (اوور یز) سے ہر ماہ ایک ایک بیضہ اثنی خارج ہوتا ہے۔ دائیں طرف کے خصیہ الرحم سے جو بیضہ اثنی خارج ہوتا ہے وہ بارآور ہونے سے حمل نرینہ ہوگا اور بائیں طرف کے خصیہ الرحم سے جو بیضہ اثنی برآمد ہوتا ہے وہ باوآور ہونے سے حمل مادینہ ہوتا ہے اور ہر ماہ یہ خصیہ الرحم باری باری، بیضہ اثنی خارج کرتے ہیں مگر جب تک کوئی بچہ پیدا نہ ہو یہ معلوم کرنا مشکل ہے کہ اسی ماہ کے حصینہ الرحم کی باری ہے، ہاں ایک بچہ پیدا ہونے کی حالت میں استقرار حمل کا مہینہ معلوم کیا جاسکتا ہے اور اسی حساب سے نر اور مادہ بچے پیدا کرنیوالے مہینوں کا حساب آسانی سے لگایا جاسکتا ہے، لہٰذا جو لوگ لڑکا پیدا کرنے کے خواہشمند ہوں وہ اسی ماہ.... ملاپ کریں جس مادہ دائیں خصیہ الرحم سے بیضہ اثنی نکلنے کی باری ہے مزید شناخت کیلئے یہ طریقہ ہے کہ اکثر عورتوں کو حیض آتے وقت ہر ماہ باری باری ایک طرف تکلیف ہوتی ہے جس طرف جس ماہ تکلیف ہو تو سمجھ لیں کہ اسی ماہ کے خصینہ الرحم سے بیضہ ماثنی برآمد ہوا ہے بلکہ اسی طرف کے پستان میں معمولی سا درد معلوم ہوتا ہے اسی نظریہ کی تائید میں ایک ماہر جنسیات لکھتے ہیں کہ عورت کے بائیں خصیہ الرحم کو اگر آپریشن کے ذریعہ نکال دیا جائے تو ہمیشہ لڑکا ہی پیدا ہوگا کیونکہ اگر خصیہ الرحم کو پورے طور سے نکال بھی دیا جائے لیکن اگر اس کا ذرا سا حصہ بھی رہ جائے تو وہ پھر نشوونما پا کر اپنا کام کرنے لگے گا۔

بعض قدیم اطباء نے بھی اس نظریہ کی تائید کرتے ہوئے فرمایا ہے کہ دائیں طرف اولاد نرینہ کیلئے مخصوص ہے، اسی وجہ سے کہ وہ زیادہ گرم رہتی ہے لہٰذا جو عورتیں ہمیشہ اپنی داہنی کروٹ لیٹا کریں خصوصاً ملاپ کے بعد تو ان کے عموماً اولاد نرینہ ہوگی۔ ایک ماہر جنسیات لیڈی ڈاکٹر اپنے وسیع تجربات کی بنا پر لکھتی ہیں کہ جس عورت کو حیض اپنے مقرر وقت پر یعنی 28 دن سے پہلے شروع ہو جاتا ہے خون بکثرت آتا ہے ان کے ہاں عموماً لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اور جن عورتوں کو 28 دن کے بعد اور کم تعداد میں آتا ہے ان کے ہاں لڑکے پیدا ہوتے ہیں نیز ایام ماہواری کے ابتدائی حصہ یعنی تیسرے اور چھٹے دن کے اندر. بہت کم حالتوں میں لڑکے پیدا ہوتے ہیں۔

مذکورہ لیڈی ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ نوعمر عورتیں جو حمل گرانے کی مجرمانہ حرکت کرتی ہیں یا اسقاط حمل جو خواہ کسی حادثہ کا نتیجہ ہوتا ہے اسی سے عورت کے خصیہ الرحم اور ماؤف پر خون بہنے سے ایک قسم کا سکتہ پیدا ہوتا ہے۔ جس سے اس کے بعد بند ہو جاتی ہے اور اسی کی حالت اور مصروفیت دوسرے خصیہ الرحم یعنی بائیں طرف تبدیل ہو جاتی ہے اور اگر رحم کا بایاں گوشہ زیادہ مستعدی یعنی (آمادہ) اور چستی و تحریک پیدا کرکے مادہ تولید پیدا کرتا ہے، جس کے نتیجہ کے طور پر ایسی عورتیں مستقبل میں اولاد نرینہ سے محروم ہو جاتی ہیں اور ایسی عورتوں کی عام طور پر لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں جو تمام نظریات کا قابل تسلیم نچوڑ ہے۔ حاملان طب قدیم کے اسی نظریہ سے ہم بھی اتفاق کرتے ہیں کہ رحم میں جب نطفہ قرار پاتا ہے تو قوت مصورہ (یعنی وہ قوت جو صورت بناتی ہے) کے فعل سے ایک قسم کی جھاگ سی پیدا ہوتی ہے پھر اسی کے درمیان دو نقطے پیدا ہوتے ہیں ایک ان میں سے دل کا اور دوسرا جگر کا حصہ بنتا ہے اسی طرح نطفہ میں تبدیلیاں ہوتے ہوتے آخر اعضاء میں خدوخال

معلوم ہوتے ہیں، پھر ان میں تیزی معلوم ہوتی ہے اس کے بعد جب تکمیل خلق ہو جاتی ہے تو جینین کو نر یا مادہ کہا جا سکتا ہے۔

نوٹ

رحم میں موجود بچہ کو جینین کہا جاتا ہے۔ اور قدرت کا یہ فیصلہ عموماً چوتھے ماہ میں شروع ہو جاتا ہے، یہ تکمیل اگر جینین نر ہے تو اوسط 35 دن میں، اگر مادہ ہے تو 45 دن کے قریب ختم ہو جاتی ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ تکمیل تکوین اناث بہ نسبت ذکور دیر میں ہوتی ہے کیونکہ قوت مصورہ یا افعال کی بنا حرارت غریزی سے ہوتی ہے اس لیے رحم میں جینین کی تبدیلیوں اور بڑھوتری کا سبب حرارت اور رطوبت غریزی پر ہوتا ہے اسی سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر حرارت رطوبت غالب ہوگی یعنی حرارت غریزی اگر رحم میں زیادہ ہو تو تکوین جلد ہوگی یعنی جینین نر بنے گا اور کم ہونے کی حالت میں اس کی تکمیل بدیر ہوگی یعنی جینین مادہ ہوگا۔ اسی آخری اور حتمی نظریہ کے بعد یہ بات صاف ہو جاتی ہے کہ حمل کے چوتھے ماہ جینین کے نر و مادہ ہونے کا فیصلہ ہو جاتا ہے۔

اور جس عورت کے ہاں ہمیشہ لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں گویا اس کے رحم میں حرارت و رطوبت غریزی کی ہمیشہ کمی رہتی ہے جس کی وجہ سے اس کے ہاں حمل مادہ ہی ہوتا ہے اب اگر حمل قرار پاتے ہی یعنی حمل کے پہلے، دوسرے یا تیسرے ماہ بچہ دانی میں اس کمی کو پورا کر دیا جائے تو یہ حمل نرینہ ہو سکتا ہے اور اسی مقصد کیلئے مندرجہ ذیل مجرب نہایت مفید علاج پیش کیا جاتا ہے جس کے باقاعدہ استعمال سے یقیناً لڑکا پیدا ہوگا چاہے اس سے پہلے کتنی ہی لڑکیاں کیوں نہ پیدا ہو چکی ہوں اس کے علاوہ اس معجون کا خاص فائدہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے حاملہ اکثر امراض سے محفوظ رہتی ہے۔ حمل کی حفاظت ہوتی ہے، بچہ پیدا ہونے کے بعد بچہ جملہ امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ طاقتور اور خوبصورت ہوتا ہے دانت آسانی سے نکلتا ہے اور بڑا ہو کر نہایت ہونہار ہوتا ہے نیز اسقاط حمل کی ماری عورتوں کیلئے آزمودہ نسخہ ہے اور اکثر امراض دماغی اور اعصابی سے محفوظ رہتا ہے وہ مجرب نسخہ یہ ہے:۔ مروارید ناسفتہ 9 ماشہ، عنبر اشہب 2 ماشہ، ورق چاندی، ورق سونا بیس بیس عدد، کہربا شمعی، کشتہ بیخ مرجان، صندل سفید، صندل سرخ، ماز و سبز، طباشیر، درونج عقربی، عود صلیب، ابریشم خام (بریان)، بیخ انجبار، گل ارمنی ہر ایک نو ماشہ، مغز پیٹھا، تخم خرفہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ، شربت انگور 28 تولہ، شہد 18 تولہ، چینی 11 تولہ۔ پہلی دوا دو یہ کو روح کیوڑہ میں کھرل کر کے اور دوسری ادویات کو الگ الگ کوٹ چھان کر شربت و شہد اور چینی میں ملا کر معجون بنا کر آخر میں ورق ملا لیں شروع حمل سے دو تین ماشہ یہ معجون ہمراہ دودھ یا عرق گلاب یا آب تازہ سے لگاتار تین ماہ استعمال کرائیں اور انتظار کریں ان شاءاللہ ضرور بیٹا پیدا ہوگا۔

جوارش املی اسے جوارش تمر ہندی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بہترین ہاضم ہے اور جگر و دل کے امراض میں اسکا استعمال نہایت مفید ہے۔ قے متلی کی شکایت میں یہ فوری اور سریع الاثر دوا ہے۔

گوکھرو کے مجربات

تخم گوکھرو بقدر ضرورت لے کر باریک پیس لیں۔۔ خوراک۔۔ آدھی چمچ دن میں تین بار کھانے سے پہلے پانی کے ساتھ دیں۔۔ پانی کا استعمال کروائیں گردے کی پتھری اور درد گردہ کی بہترین دوا ہے گردوں سے ریگ اور پتھری کو خارج کر کے گردے صاف کر دیتی ہے۔ گردوں کو اور کمر کو طاقت دیتی ہے۔۔ درد گردہ کے لیے بھی بہترین دوا ہے چند خوراکوں سے گردے کا درد بفضلہ تعالیٰ ختم ہو جاتا

ہے۔

سفوف درد شکن

گوکھرو۔سورنجان شیریں۔کچور۔سونٹھ۔ہلدی۔چھلکا سمبلو۔اسگندھ ناگوری۔قسط شیریں۔ہر ایک پچاس گرام۔لے کر سفوف بنا لیں دوا تیار ہے۔مزاج گرم تر ہے کمر درد۔مہروں کے درد۔اعصابی درد۔پٹھوں کے کھچاؤ جسمانی کمزوری۔بالخصوص سوداوی مزاج مریضوں کی مردانہ قوت بحال کرنے کے لیے بھترین دوا ہے۔ریاحی دردوں کے لیے بھی مجرب ہے۔یورک ایسڈ کی وجہ سے ہونے والی دردوں کے لیے بھی مفید ہے۔نیز بھترین بے ضرر جسم کو طاقت فراہم کرنے والا ٹانک ہے۔

دیسی گھی کے حیران کن فوائد

روایتی یونانی طبی اور جدید سائنس کی ہزاروں سال کی تحقیق کے نتیجہ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دیسی گھی صحت اور کھانے کا ذائقہ بڑھانے کیلئے ایک مفید جزو ہے یہاں پر دیسی گھی کے چند فوائد بیان کئے گئے ہیں۔کھانے کا ذائقہ: دیسی گھی استعمال کرنے سے کھانے کے ذائقہ میں بہتری آتی ہے اور ہزاروں سال سے کھانے پکانے کیلئے گھی کا استعمال کیا جا رہا ہے جس میں پکانے سے کھانا خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔خراب نہیں ہوتا: اچھی کوالٹی کا دیسی گھی ریفریجریشن میں رکھنے بغیر بھی خراب نہیں ہوتا جبکہ گھی کے کچھ نمونے 100 سال تک خراب نہیں ہوئے۔گھی مکھن سے تیار کیا جاتا ہے جس میں دودھ سے دہی اور پھر مکھن تیار کیا جاتا ہے۔غذائیت: گھی میں وٹامن AD اور E وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو استعمال کے بعد براہ راست جسم کو کاروبوہائیڈریٹ فراہم کرتا ہے اور جسم میں توانائی اور وزن فراہم کرنے کا کام کرتا ہے۔گھی میں موجود غذائیت براہراست جگر کیلئے مفید ہے اور آسانی سے جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔

گھی میں درمیانے درجے کے فیٹی ایسڈ کی بھی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو جسم میں توانائی ذخیرہ کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔وزن میں کمی: دیسی گھی میں موجود فیٹی ایسڈ توانائی کے نظام کو متوازن رکھنے، چربی جلاے اور وزن کم کرنے کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔مدافعتی نظام: دوسروں تیلوں کے برعکس گھی میں موجود ایسڈز آنتوں میں بیکٹر یا جمع نہیں ہونے دیتا اور اس میں موجود فائبر مدافعتی اور نظام انہضام کو بہتر بناتا ہے۔نظام انہضام: جدید تحقیق کے مطابق گھی جسم میں نظام انہضام کو بہتر بناتا ہے اور اس میں موجود ایسڈز خوراک کو ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

سوزش اور کینسر

محققین کے مطابق گھی بیماریوں سے بچاؤ میں بھی مدد فراہم کرتا ہے گھی میں موجود اجزاء جسم کی سوزش ختم کرتے ہیں جبکہ کینسر سے بچاؤ میں بھی گھی کا استعمال معاون ہے۔روایتی ادویات میں گھی ہزاروں سال سے سوزش کم کرنے کیلئے استعمال کیا جا رہا ہے۔بھوک میں اضافہ: گھی میں موجود اجزاء نظام انہضام کو بہتر بناتے ہیں جس کے نتیجہ میں بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔اس کے علاوہ ذہن کو سکون بھی فراہم کرتا ہے۔جدید تحقیق کے مطابق منفی جذبات ایک کیمائی عمل کے نتیجہ میں اُمڈ آتے ہیں۔جو کہ جسم میں چربی جمع ہونے کی وجہ سے ہوتا

ہے۔گھی اس کیمیائی عمل کو روکتا ہے۔

ادویات کی تیاری

روایتی طبی اور یونانی ادویات میں ہزاروں سال سے گھی استعمال کیا جا رہا ہے جس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ یونانی اور طبی ادویات چونکہ جڑی بوٹیوں سے تیار کی جاتی ہیں اور گھی ان میں جذب ہونے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔گھی کو تیار کرنے کا طریقہ نہایت ہی آسان ہے۔گھی مکھن کو پگھلا کر حاصل کیا جاتا ہے جو مناسب طور پر ذخیرہ کرنے سے کئی ماہ تک قابل استعمال رہتا ہے۔اگر ایسے ریفریجریٹر میں ذخیرہ کیا جائے تو سالوں تک یہ قابل استعمال رہتا ہے۔

اکسیر برص

ہلیلہ زرد سات عدد ایک مٹی کے پیالے میں پانی ڈال کر رکھ دیئں سات روز بعد روز رات کو ایک ہلیلہ کھالیں۔جس روز آپ ہلیلہ کھانا شروع کریں اسی روز ایک اور پیالے میں سات عدد ہلیلہ ڈال دیئں۔جب آپ کے پہلے پیالے میں ہلیلہ ختم ہونگیں اس وقت تک دوسرے پیالے کی ہلیلہ کو سات روز ہو چکے ہونگے۔اب میں سے کھانا شروع کریں اور پہلے والے پیالے میں پھر سات عدد ہلیلہ ڈال دیئں اس عمل کو مکمل فائدہ ہونے تک جاری رکھیں اور قدرت کا تماشہ دیکھیں۔

وٹامن Vitamins

جسمانی صحت برقرار رکھنے کے لیے اس وقت تک کئی وٹامنز کو دریافت کیا جا چکا ہے جس کا استعمال ضروری سمجھا جاتا ہے۔لیکن جن وٹامنز کی اکثر و بیشتر ضرورت پڑتی ہے وہ D, C, B,A اور E ہیں۔پھلوں، سبزیوں، دودھ، مکھن اور مچھلی کے تیل میں ان کی خاصی مقدار ہوتی ہے لیکن کمی کو پورا کرنے کے لیے یہ الگ سے بھی حسب ضرورت لیے جاسکتے ہیں۔

Vitamin A:۔کی ضرورت نشوونما کی کمی اور نظر وغیر کی کمزوری میں ہوتی ہے جو مکھن، آم، گاجر اور مچھلی کا تیل استعمال کرنے سے پوری ہو جاتی ہے۔

Vitamin B:۔ذہنی کمزوری اور ہاضمہ کی خرابی میں دینا ضروری ہے۔پھل، دودھ، مونگ پھلی اور تازہ گوشت سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔

Vitamin C:۔دانت اور دیگر کمزوریوں میں ضرور استعمال کرنا چاہیئے۔سبزیاں اور تازہ پھل بے حد مفید ہیں۔

Vitamin D:۔ہڈیوں کی تکالیف میں اس کی کمی کو ترکاریوں کے استعمال اور دھوپ میں بیٹھنے سے دور کیا جا سکتا ہے۔

Vitamin E:۔باہ کی کمی دور کرنے میں اسے دودھ اور پھلوں کے استعمال سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔مندرجہ بالا حقائق کی روشنی میں ایک عام انسان کو جو متوازن غذا استعمال کرتا ہے، کسی وٹامن کو الگ سے لینے کی ضرورت نہیں رہتی۔یہ جان لینا ضروری ہے کہ وٹامن کی

زائد مقدار لینا نقصان دہ بھی ہے۔ویسے بھی وٹامن کے حصول کے لیے جب قدرتی ذرائع موجود ہیں تو مصنوعی ذرائع کی کیا ضرورت ہے۔

دماغی اعصابی اور نظر کی کمزوری الرجی دائمی نزلہ

خشخاش ایک پاؤ، چنے کی دال دھو کر خشک کی ہوئی ایک پاؤ، گری یعنی ناریل خشک جسے کھوپرا بھی کہتے ہیں ایک پاؤ اسے بھی دھو کر خشک کر لیں، اگر صاف ہو تو دھوئیں نہیں ورنہ کوٹی نہیں جائے گی۔سب کو باریک کر کے ایک پاؤ دیسی گھی سے کڑاہی میں ہلکا براؤن کر لیں۔فالتو گھی نکال لیں 2 چمچ بڑے نیم گرم دودھ کے ہمراہ سوتے وقت چند ہفتے کھائیں۔

مہاسوں کے مسام

گرم تولئے سے بھاپ دینا ایک مفید اور آسان ترکیب ہے۔ 15-10 منٹ گرم تولیہ رکھنا مہاسوں کے مسام کھول دیتا ہے ،گرد وغبار میل اور چکنائی گرم ہو کر نرم ہو جاتے ہیں اس کے بعد چہرے کو صاف کرنے سے جلد کے بہت سے مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

چہرے کی چھائیاں چند سال قبل میرے عزیز کے منہ پر چھائیاں نکل آئیں میں جب ملاقات ہوئی تو کہہ دیتا کہ اگر حکم ہو تو میں دوائی تیار کر کے دے دوں۔اللہ شفا دے گا۔

میرے پاس ایک نسخہ کتاب میں درج تھا ایک دفعہ آزما چکا تھا۔مگر صاحب موصوف ایک نائی صاحب کے پاس جاتے ہیں وہاں سے دوائی لگوا کر آتے اور افسردہ منہ بنائے ہوئے بستر پر لیٹ جاتے۔درد وغیرہ سے نڈھال دکھائی دیتے۔نماز بھی نہ پڑھ سکتے کہ دوائی کا اثر پانی لگنے سے ختم ہو جائے گا۔ایک چھائی ٹھیک ہوتی تو چار اور نکل آتیں۔کئی ماہ گزر گئے جب ناک پر بھی نکلنا شروع ہوئیں تو پھر کوئی چارہ نہ تھا۔تنگ آ کر میری طرف رجوع کیا کہ آپ دوائی کا کہہ رہے تھے دے دیں۔ان کی نظر میں میں اناڑی تھا۔ڈر تھا کہ نامعلوم کیا دے دے گا۔کہیں منہ کی حالت پہلے سے بدتر نہ ہو جائے اور حسین چہرہ کہیں بدنما نہ لگنے لگے۔مجھ سے اچھا نائی صاحب کو سمجھتے تھے جو کئی لوگوں کا علاج کر چکا تھا۔

نائی صاحب تیزاب لگا کر ان کا خاتمہ کرتے تھے اور بیس پچیس روپے لے لیتے تھے۔جب انہوں نے دوائی کا مطالبہ کیا مجھے بڑا دکھ ہوا۔دل میں نہ دینے کا خیال بار بار آیا وہ اس لیے کہ میں نے متعدد بار دوائی کا نام لیا اور بزرگوں نے کوئی دھیان نہ دیا۔میں ملازم تھا۔دوسرے تیسرے دن گھر آتا۔رات گزار کر صبح پھر ڈیوٹی پر جانا ہوتا تھا۔کام کا بوجھ تھا۔سخت ذہنی کوفت ہوئی مگر اللہ کی رضا کی خاطر میں نے بازار سے دوائی لائی۔بارش ہونے پر تیار کر کے دے دی۔دو تین بار لگانے سے چھائیوں کا نشان تک نہ رہا۔دوائی لگا کر حیران رہ گئے۔جو بھی ان کو دیکھتا حیران رہ جاتا جو بھی پوچھتا میرا بتا دیتے۔لوگوں نے آنا شروع کر دیا۔دوائی مفت دیتا رہا جو بھی آتا دوسری دفعہ کسی اور کو بھیج دیتا۔

نتیجہ یہ ہوا کہ تمام لوگوں کو چھائیاں ختم ہو گئیں۔نسخہ نہ کسی نے پوچھا اور میں نے خود کسی کو بتایا۔ہماری طرف کم محنت اور کم لاگت نسخہ کو حقیر خیال کیا جاتا ہے اور استعمال نہیں کیا جاتا۔میں نے جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب کی خدمت میں بطور تحفہ پیش کر دیا ہے اس در سے ہر عام و خاص مستفید ہو گا۔نسخہ: سمندر جھاگ کو باریک کپڑچھان کر لیں۔بارش کا پانی تھوڑا سا کسی چھوٹی شیشی میں ڈال کر تھوڑی سی سمندر جھاگ ڈال

کر رکھ دیں۔مرغ کے پر سے جب اچھی طرح حل ہو جائے (رات کو ڈالیں اور صبح لگائیں یا صبح بنائی رات کو لگائیں) کوئی درد نہ ہوگا نہ کوئی پریشانی ہوگی، مفت کا نسخہ ہے بنائیں فائدہ اٹھائیں اور دعائیں دیں۔

چہرے کے مہاسوں کا بنیادی سبب چہرے پر چکنائی کی زیادتی ہے۔چکنائی مساموں کا منہ بند کر دیتی ہے۔مساموں کے منہ پر چکنائی کی چپک سے ہوا کی گرد اور جراثیم بھی اس سے چپک کو مسام کو پھنسی بنا دیتے ہیں۔موسمیاتی درجہ حرارت میں اضافہ، ہوا میں نمی، خوراک میں چاکلیٹ، مغزیات از قسم مونگ پھلی، چلغوزہ، پستہ اور مٹھاس کی کثرت بیماری میں اضافہ کا باعث ہوتے ہیں۔بند مساموں سے نکلنے والی رطوبت آس پاس کی جلد پر جم کر جراثیم کی مزید تعداد کو لے آتی ہے۔اگر چہ بیماری کا صحیح سبب اور اس سے بچاؤ کا مسئلہ پوری طرح واضح نہیں لیکن ان دانوں میں جراثیم کی متعدد اقسام موجود ہوتی ہیں۔

مشاہدات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جن کے چہروں پر مہاسے زیادہ نکلتے ہیں ان کو ساتھ سر کی خشکی کی شکایت بھی ہوتی ہے اس بیماری کو Seborrhoea کہتے ہیں جس کے لفظی معنی چکنائی کی زیادتی ہے وہ اسباب جنہوں نے چہرے پر چکنائی میں اضافہ کیا وہی سر میں بھی چکنائی بڑھا سکتے ہیں۔علامات: ان کی سب سے بڑی پہچان یہ ہے کہ پیپ کے بڑے بڑے دانوں کے درمیان میں ایک سیاہ سر والا کیل ہوتا ہے اسے انگریزی میں Black Head اور طب جدید میں Come done کہتے ہیں۔یہ مہاسے ماتھے، گالوں، گردن، بازو اور کندھوں کے اگلی اور پچھلی طرف نکلتے ہیں۔

ان پیپ بھرے دانوں کے علاوہ چہرے کی جلد چمک رہی ہوتی ہے اور صاف نظر آتا ہے کہ چہرے پر چکنائی کی زیادتی ہے اکثر اوقات ان دانوں کی تعداد کچھ عرصہ بعد اپنے آپ کم ہونے لگتی ہے اور 2-3 سال میں ختم ہو جاتے ہیں لیکن عرصہ بڑھ بھی سکتا ہے اگر عمومی صحت کمزور ہے تو دانے نکلتے رہتے ہیں۔ہر مہاسے کے بعد چہرے پر ایک گڑھ پڑ جاتا ہے مہاسوں کی بعض قسمیں جلد کی پوری موٹائی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں ایسے میں ہر زخم کے بھرنے کے بعد وہاں پر نشان کا رہ جانا یقینی انجام ہے۔کچھ مہاسے مدتوں قائم رہتے ہیں ان کو Cyst کہتے ہیں۔چہرے پر کاسمیٹکس کا سامان بیماری میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔علاج: ۔مسام جب بند ہوتے ہیں تو جلد میں چکنائی کی زیادتی ان پر جراثیم کو لا کر سوزش کا باعث بنتی ہے۔

اس مصیبت سے نجات پانے کیلئے چہرے کو دن میں متعدد بار دھونا چاہیے۔صابن کا استعمال بھی ایک مسئلہ ہے اکثر اوقات دن میں بار بار صابن لگانے سے جلد پھٹنے لگتی ہے یا چھل جاتی ہے اس لیے اگر منہ چنے کے آٹے یعنی بیسن سے دھویا جائے تو زیادہ بہتر ہے بیسن چونکہ خشک اور ملائم ہوتا ہے اس لیے چکنائی کو جذب کر لیتا ہے اور جلد پر کسی قسم کا برا اثر نہیں ڈالتا۔گرم تولئے سے بھاپ دینا بھی ایک مفید اور آسان ترکیب ہے۔10-15 منٹ گرم تولیہ رکھنا مہاسوں کے مسام کھول دیتا ہے گرد وغبار میل اور چکنائی گرم ہو کر نرم ہو جاتے ہیں اس کے بعد چہرے کو صاف کرنے سے جلد کے بہت سے مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

دوسرے تیسرے دن اس طرح گرم تولیہ کی بھاپ لینے سے مہاسوں کا زور ٹوٹ جاتا ہے خواہ اس کے ساتھ کوئی اور دوا نہ بھی استعمال کی گئی ہو۔البتہ غذا میں لحمیات کا استعمال مریضوں کو جلد شفایاب کر دیتا ہے۔نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”بہترین ناشتہ وہ

ہے جو صبح جلد کیا جائے" ناشتہ میں جو کا دلیہ، شہد ڈال کر اور اس کے ساتھ 5-7 کھجوریں خون کی کمی، قبض، جسمانی کمزوری اور جگر کی خرابی کا بہترین علاج ہیں چونکہ چہرے پر مہاسے نکلنے یا جاری رہنے میں ان میں سے اکثر اسباب عمل پیرا ہوتے ہیں یہ بہترین حل ہے۔

کلونجی 10 گرام، برگ مہندی 10 گرام، حب الرشاد 10 گرام، قسط شریں 10 گرام، ان تمام ادویات کو پیس کر سرکہ فروٹ خالص 900 گرام میں 10 منٹ ہلکی آنچ پر ابالا جائے۔ چھان کر رکھ لیں رات سوتے وقت سر اور چہرے پر لگایا جائے سر کی خشکی کو بھی مہاسوں کا بڑا سبب قرار دیا جاتا ہے۔ مریض کسی دوسرے کی کنگھی استعمال نہ کریں۔ اگر دانے جلد ٹھیک نہ ہو رہے ہوں تو قسط شیریں صبح و شام کھانے کے بعد قوت مدافعت میں اضافہ کیلئے چھ چھ چمچ شہد روزانہ استعمال کیا جائے کیونکہ ہر بیماری کی اصل وجہ قوت مدافعت کی کمی ہوتی ہے۔

گردوں کی بیماری کی دس علامات

دل، جگر، لبلبہ، پستان اور معدہ کے مقابلے میں گردوں کی طرف بہت کم توجہ دی جاتی تھی حالانکہ گردوں کے امراض پر ایک کثیر رقم خرچ کی جاتی ہے۔ اس وقت دنیا میں 5.1 ملین گردوں کے مزمن بیماریوں میں مبتلا مریضوں کو ڈیالسز دیا جا رہا ہے یا انہیں گردوں کے ٹرانسپلانٹ کی ضرورت ہے۔ علاوہ ازیں گردوں کے امراض میں ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور امراضِ قلب سے ایسی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں جو مریض کو ناکارہ بنا دیتے ہیں یا اسے موت سے ہمکنار کرواتے ہیں۔ اگر گردوں کی بیماریوں کا بروقت تشخیص دیا جائے اور مناسب و صحیح علاج معالجہ بہم پہنچایا جائے تو مریض نہ صرف مرض کی پیچیدگیوں سے بچ کر نارمل زندگی گذار سکتا ہے بلکہ اس کی زندگی کے ماہ و سال میں بھی اضافہ ہوسکتا ہے۔ گردوں کی بیماریوں میں روز افزوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

کشمیر میں ہزاروں لاکھوں لوگ گردوں کے امراض میں مبتلا ہیں مگر وہ بے خبری کے عالم میں زندگی کی شاہراہ پر رینگ رہے ہیں۔ ان کے علامات اتنے واضع یا شدید نہیں ہوتے کہ وہ کسی معالج سے مشورہ کرنے کے بارے میں سوچ سکیں۔ گردوں کے دیرینہ یا مزمن مرض میں مبتلا ہونے کے بعد گردوں کی ناکامی میں مبتلا ہونے کے درمیان برسوں کا فاصلہ ہوتا ہے۔ بعض لوگ گردوں کے دیرینہ امراض میں مبتلا ہونے کے باوجود بھی ایکرمل زندگی گذارتے ہیں۔ انہیں کبھی گردوں کی ناکامی کا سامنا ہی نہیں کرنا پڑتا ہے۔ بہر حال عام اور سیدھے سادے لوگوں کے لئے گردوں کی بیماریوں سے متعلق جانکاری ایک طاقت ہے۔ اگر وہ گردوں کی بیماریوں کے علامات کی جانکاری رکھتے ہوں تو وہ مرض میں مبتلا ہوتے ہی کسی معالج سے مشورہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی آشنا درج ذیل علامات میں سے ایک یا ایک سے زیادہ کا اظہار کرتا ہے تو آپ کو فوری طور کسی ماہر معالج سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ بعض علامات گردوں کی بیماریوں کی بجائے کسی اور بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔

علامت نمبر: 1 (پیشاب)

ہر انسان میں ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف دو گردے ہوتے ہیں۔ ان کا کام جسم کے اندر موجود محلول (پانی) اور دیگر مائع جات کو فلٹر کرنا ہے اور جسم سے ردی، فالتو اور زہریلا مواد جارج کرنا ہے۔ پانی اور نمکیات کی مقدار کو طبعی حدود میں رکھنے کے علاوہ بلڈ پریشر کو

کنٹرول میں رکھنا ہے اورخون میں خلیات کی تعداد کومقررہ مقدار میں رکھنے کے لئے ہارمون ترشح کرنا ہے۔اگر گردوں یا اس کے ساتھ وابستہ اعضائ میں کوئی خرابی یا بیماری ہوتو پیشاب کے رنگ اور بہا میں بدلا آسکتا ہے۔آپ کے پیشاب کا رنگ بدلا ہوا ہے،نارمل پیشاب ہلکے قہوہ رنگ کا ہوتا ہے۔اگر یہ لال،زیادہ پیلا،پیلا،سبز،کالا ،سفید دودھیا،زیادہ جھاگ دار،نیلا،نارنجی یا گہرے رنگ کا ہوتو فوری آزمائش ادرار کریں۔آپ کو بار بار پیشاب پھیرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔آپ بہت زیادہ یا بہت کم پیشاب پھیرتے ہیں۔پیشاب رُک رُک کر آتا ہے۔پیشاب پھیرتے وقت ہچکچاہٹ،جلن یا سوزش محسوس ہوتی ہے۔اگر جلدی سے باتھ روم نہ پہنچے تو پیشاب قطرہ قطرہ ٹپکنے لگتا ہے یا اس پر کنٹرول ہی نہیں رہتا ہے۔ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے پیشاب پھیرنے کے بعد ابھی مثانہ پوری طرح خالی نہیں ہوا ہے۔پیشاب کے ساتھ (یا پیشاب پھیرنے سے پہلے یا آخر میں) خون بھی آتا ہے۔پیشاب پھیرتے وقت زور لگانا پڑتا ہے تاکہ مثانہ خالی ہو جائے۔رات کو دو تین بار جاگنا پڑتا ہے۔پیشاب پھیرنے کے لئے جاگنے کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے۔

علامت نمبر:2 (ورم)

جب گردوں کو کوئی مرض بہت دیر تک اپنی لپیٹ میں لئے پھرے تو دونوں گردے دھیرے دھیرے خستہ ہو جاتے ہیں اور وہ اضافی پانی جسم سے خارج کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں جس سے پیروں،ٹخنوں،ٹانگوں،ہاتھوں میں اور چہرے پر ورم ظاہر ہو جاتا ہے۔صبح کے وقت آنکھوں کے نچلے حصوں میں ورم نمایاں ہوتا ہے اور ٹانگوں،پیروں،ٹخنوں پر اگر ہاتھ کے انگوٹھے سے دباؤ ڈالا جائے تو دبانے کی جگہ گڑھا جیسا نمودار ہو جاتا ہے۔

علامت نمبر:3 (تھکاوٹ)

صحت مند گردے ایک انتہائی اہم ہارمون اریتھرو پوئیٹین بناتے ہیں۔یہ ہارمون جسم کے خلیات کو آکسیجن پہنچانے والی (خون میں موجود) سرخ خلیات کو بنانے میں اہم ترین رول ادا کرتا ہے۔جب گردے صحیح ڈھنگ سے اپنا کام انجام دینے میں ناکام ہوں تو اس اہم ہارمون کی کمی واقع ہو جاتی ہے،نتیجہ یہ کہ سرخ خلیات کی تعداد میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔اس لئے دماغ اور عضلات جلدی تھک جاتے ہیں اور مریض تھکاوٹ محسوس کرتا ہے،اُسے ہر وقت اپنا آپ خستہ و کوفتہ لگتا ہے۔

علامت نمبر:4 (الرجی،خارش)

انسانی جسم میں دو گردے جھاڑ پونچھ اور صفائی کا کام کرتے ہیں۔یہ جسم سے فالتو زہریلا مواد جارج کرنے میں اپنا اہم رول نبھاتے ہیں۔جب گردے کسی بیماری کی وجہ سے روٹھ جائیں تو یہ زہریلا اور غیر ضروری مواد خارج نہیں کرسکتے ہیں اور وہ مواد جسم میں جمع ہو جاتا ہے۔مریض کو ہر وقت جسم کی جلد پر حساسیت (الرجی) نظر آتی ہے اور اسے ہر وقت جلد کھجلانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔بسا اوقات اسے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے نہ صرف جلد بلکہ ہڈیوں کے اندر بھی خارش ہو رہی ہے۔مریض اتنی شدت سے جلد کو رگڑتا ہے کہ کسی وقت اس کی جلد زخمی ہو جاتی ہے اور اس سے خون بہنے لگتا ہے۔مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے اس کی جلد میں دراڑیں پڑی ہوں اور وہ ایک عجیب سی

بے قراری کا شکار ہو جاتا ہے۔

علامت نمبر:5 (منہ میں معدنی ذائقہ)

جب گردوں کی بیماری طویل مدت تک مریض کو اپنی گرفت میں لئے رکھے تو گردے خون میں موجود زہریلا مواد، یوریا جسم سے رفع کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں ۔ یوریا جسم کے خون کے اندر جمع ہو جاتا ہے اس کی سطح بڑھتی جاتی ہے اور مریض یوریمیا میں مبتلا ہو جاتا ہے۔مریض جو کچھ کھاتا ہے اسے عجیب سا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔اسے یوں لگتا ہے جیسے اسے کوئی معدن چبانا پڑ تی ہے۔بعض مریض کہتے ہیں کہ ان کا منہ بدمزہ ہے اور انہیں یوں محسوس ہو رہا ہے جیسے وہ پگھلا ہوا سیسہ نگل رہے ہوں ۔مریض کی بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے اور اسے کھانے پینے سے کوئی دلچسپی نہیں رہتی ۔مریض کو گوشت کھانے سے شدید نفرت ہو جاتی ہے۔وہ گوشت کو دیکھتے ہی منہ پھیرتا ہے۔چونکہ مریض کی بھوک ختم ہو جاتی ہے اس لئے اُس کے جسم میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، وٹامن اور نمکیات کی کمی ہوتی ہے اور اس کا وزن کم ہو جاتا ہے اور وہ حد سے زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے۔وہ کوئی بھی کام انجام دینے میں ناکام ہو جاتا ہے۔

علامت نمبر:6 (اُبکائی، الٹی)

جب گردوں کو کوئی مزمن بیماری گھیر لے تو وہ نیم مردہ ہو جاتے ہیں اور خون میں غیر ضروری یا زہریلے مواد، یوریا کی سطح بڑھتی رہتی ہے۔یوریا کی سطح بڑھنے سے مریض پہلے اُبکائی محسوس کرتا ہے اور اگر اسے علاج میسر نہ ہوا تو اسے الٹیوں کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔اُبکائی سے پہلے شدید خارش اور بے قراری بھی ہو سکتی ہے۔بھوک بالکل نہیں لگتی ہے۔مریض اُبکائی اور اُلٹی کے ڈر سے کھانا پینا ترک کرتا ہے اس سے مریض جنرل کمزوری محسوس کرتا ہے اور اس کا وزن گھٹ جاتا ہے۔اُلٹی آنے کی وجہ سے مریض دیگر بیماریوں کے کنٹرول کیلئے روزمرہ کی ادویات بھی نہیں لے سکتا ہے۔

علامت نمبر:7 تنگی نفس (سانس کا پھول جانا)

جب گردوں کی بیماری ایک خاص مقام پر پہنچتی ہے تو دیگر علامات کے علاوہ مریض کی سانس تنگ ہو جاتی ہے یا پھولنے لگتی ہے۔ وہ سینے پر عجیب قسم کا دباؤ محسوس کرتا ہے۔اس کے دو وجوہات ہیں ۔(۱) پھیپھڑوں میں اضافی پانی جمع ہو جاتا ہے۔(۲) خون میں سرخ خلیات کی تعداد میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے جس سے پھیپھڑوں اور جسم کے دیگر خلیات اور ٹیسیوں تک آکسیجن طبعی مقدار میں نہیں پہنچ پاتا ہے اور آکسیجن کی کمی سے مریض دُچارِ تنگی نفس ہو جاتا ہے۔مریض کی سانس پھولتی ہے وہ گھبرا جاتا ہے، اس کی نیند اس سے روٹھ جاتی ہے۔ کیونکہ لیٹ جانے سے اس کی سانس زیادہ پھولتی ہے۔وہ اپنے سینے پر دباؤ محسوس کرتا ہے اور وہ بے چین ہو جاتا ہے۔اس کی زندگی اس کے لئے عذاب بن جاتی ہے۔

علامت نمبر:8 (سردی کا احساس)

جب کوئی مریض گردوں کی کسی مزمن بیماری میں مبتلا ہو اور اس کے گردے اپنا کام صحیح ڈھنگ سے انجام دینے میں ناکام ہو رہے

ہوں تو اسے دوسرے صحت مند لوگوں کے مقابلے میں سردی کا حد سے زیادہ احساس ہوتا ہے۔جب دوسرے لوگ گرمی کی شکایت کر رہے ہوں تو وہ مریض سردی سے کانپ رہا ہوتا ہے۔مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے اسے برف کی ڈلی پر لٹا دیا گیا ہو یا یخ بستہ کمرے میں قید کیا گیا ہو،ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ اسے خون کی کمی ہوتی ہے یعنی اس کے جسم میں سرخ خلیات کی تعداد اتنی کم ہوئی ہوتی ہے کہ اس کی جلد تک حرارت پہنچ نہیں پاتی ہے۔

علامت نمبر:9 (سر چکرانا)

گردوں کی ناکامی سے جسم میں خون کی کمی واقع ہونے سے دماغ کی آکسیجن سپلائی بری طرح متاثر ہوتی ہے جس سے مریض کا سر چکراتا ہے،اسے یوں لگتا ہے جیسے اس کے سر میں گیس بھری ہوئی ہے یا سر خالی خالی سا ہے۔اسے کسی خاص کام پر توجہ مرکوز کرنے میں سخت دشواری پیش آتی ہے۔اس کی یاداشت میں خلل پڑتا ہے۔وہ اکثر چیزیں بھول جاتا ہے۔اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا چھایا رہتا ہے۔کانوں میں شور شرابہ ہوتا ہے اور وہ ایک عجیب سی بے قراری محسوس کرتا ہے۔وہ کوئی کام بھی نہیں کر سکتا ہے۔اس پر ہر وقت سستی اور کاہلی سی طاری رہتی ہے۔وہ اپنے آپ سے بے زار ہو جاتا ہے۔

علامت نمبر:10 (درد)

کمر کے نچلے حصے، پہلو یا ٹانگ میں درد گردوں کی کسی مزمن بیماری کی علامت ہوسکتا ہے۔کمر کے نچلے حصے میں درد پیٹ کے دونوں طرف (وسط میں) یا متاثرہ گردہ (دائیں یا بائیں) کے طرف ٹانگ یا کولہو میں درد، گردوں کی بیماری کی طرف اشارہ ہوسکتا ہے۔ گردوں میں اگر کئی رسولیاں ظاہر ہوں اور ان میں اضافی پانی جمع ہو تو دردشروع ہوتا ہے۔کمر میں درد کے علاوہ رات کو کئی بار باتھ روم جانا پڑتا ہے۔بعض مریض درد کی شدت سے بستر سے چپک جاتے ہیں۔بسا اوقات رات کے وقت درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ عورت ذات کو دردِزہ کی یاد آتی ہے۔مریض درد سے بے قرار ہو جاتا ہے اور وہ کروٹیں بدلتا رہتا ہے۔اسے فوری ضد درد ادویات کی ضرورت پڑتی ہے

ہیپا ٹائٹس

جس طرح لوگ اپنے بلڈ پریشر اور شوگر کی طرف سے غافل ہونا پسند نہیں کرتے اور سال بہ سال یا ششماہی شوگر اور بلڈ پریشر چیک کرواتے رہتے ہیں اسی طرح انہیں چاہیے کہ وہ کبھی کبھی یرقان کیلئے بھی نبض چیک کرواتے رہیں یہ انسانی جگر کا مرض ہے جس کی علامت آنکھوں کا پیلا پن ہے،اس کا وائرس کئی قسم کا ہوتا ہے۔اس لیے اس کی اقسام مختلف ہیں۔

ہیپا ٹائٹس اے

بھوک کو ختم کر دیتا ہے، جگر میں سوزش ہو جاتی ہے۔ہیپا ٹائٹس بی (کالا یرقان): آلودہ خون، پسینے اور جسم کے مختلف مادوں کے ذریعے ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہو جاتا ہے۔یہ سب سے زیادہ خطرناک قسم ہے۔ہیپا ٹائٹس سی: اس میں عموماً بیس سے انتالیس سال کی عمر کے لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔عورتوں کے مقابلہ میں مردوں پر اس کا حملہ زیادہ ہوتا ہے۔خون سے پھیلنے والے وائرس کی وجہ سے

مریض جوڑوں کے درد، سر درد، کھانسی، خراب گلا اور بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ہمارا اصرار ہے کہ جس طرح لوگ اپنے بلڈ پریشر اور شوگر کی طرف سے غافل ہونا پسند نہیں کرتے اور سال بہ سال یا ششماہی شوگر اور بلڈ پریشر چیک کرواتے رہتے ہیں اسی طرح انہیں چاہیے کہ وہ کبھی کبھی یرقان کیلئے بھی نبض چیک کرواتے رہیں۔ نبض پر ہی اصرار کیوں؟ اس لیے کہ جس قسم کے یرقان کی طرف ہم اشارہ کر رہے ہیں وہ صرف نبض ہی میں ہوتا ہے ابھی وہ اتنا نمایاں نہیں ہوتا کہ خون میں اس کا سراغ لگایا جاسکتا ہو۔ ایسا اکثر ہوا ہے کہ علاج کے دوران یرقان کے مریض نے اپنے طور پر خون کا معائنہ کروایا اور جب اسے بتایا گیا کہ خون میں یرقان کے اثرات اب نہیں ہیں تو مطمئن ہو کر مریض نے بغیر مشورہ کے علاج چھوڑ دیا، نتیجہ یہ نکلا کہ کچھ دنوں کے بعد دوبارہ یرقان ہو گیا اور مریض پھر علاج کیلئے آ گیا۔ یرقان کے علاج کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آنکھوں یا خون میں اس کا اثر نہ رہے۔ یہ تو زیادہ پانی پینے دو چار بوتل گلوکوز لگوانے سے بھی آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں اور کچھ سرمے ایسے ہیں کہ جن کے آنکھوں میں لگانے سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں اور کچھ قطرے ایسے ہیں کہ جن کو ناک میں ٹپکانے سے آنکھوں میں یرقان کا اثر نظر نہیں آتا مگر کیا یہ علاج ہے؟

کیونکہ پہلے لکھا جا چکا ہے کہ یرقان مرض نہیں ہے یہ جگر یا اس کے متعلقات میں کہیں کسی بڑی خرابی کی نشاندہی ہے۔ یرقان کا بڑا سبب گندا پانی اور وہ گندگی ہے جو ہاتھوں کے ذریعے معدے تک پہنچتی ہے۔ اس لیے ہاتھوں کو ہمیشہ صابن سے دھوتے رہنا چاہیے۔ اس کے علاوہ آلات جراحی و آلات دندان سازی کو مناسب ادویات Cidex سے سٹریلائز کرنے کا اہتمام، آلات حجام کی مکمل صفائی کا اہتمام، ہمیشہ نئی سوئی سے کان چھدوانا، عطائیوں سے بچوں کے ختنے کرانے سے پرہیز، کندہ کاری سے پرہیز، ٹیکہ لگواتے وقت نئی سرنج کا استعمال وغیرہ۔

ابتدائی علاج

موافق غذائیں: روٹی، نان، مونگ کی کھچڑی، ساگودانہ، مولی، گنڈیریاں، آش جو، چاول، دودھ اور اس کی جملہ پروڈکٹس (بالخصوص اونٹنی کا دودھ بہت مفید ہے) کم چربی والا گوشت، دالیں خشک فروٹ، کسٹرڈ، ملک شیک، لسی، شہد کا متواتر استعمال، سالن میں کوکنگ آئل و مصالحہ جات کا کم استعمال۔ ناموافق غذائیں: بالائی، کریم، آلو، اروی، زیادہ مصالحہ جات، زیادہ گھی۔ یرقان کے پس پردہ جو کچھ بھی ہے وہ آپ سے نہایت دانش مندی اور ہوشیاری کا مطالبہ کرتا ہے۔ عطائی ٹوٹکے منتر جنتر کے بجائے کسی بہت ہی فاضل اور ہوشیار طبیب سے باقاعدہ مشورہ کرنا چاہیے۔ البتہ ایک بات یاد رکھنی چاہیے کہ یرقان کے پس پردہ کوئی بھی مرض ہو یعنی یرقان خواہ کسی بھی مرض کے سبب سے ہو اس کی بنیاد صفراء کی کیمیاوی تحریک ہے۔ گویا یہ ایک بات بنیادی ہے جو یرقان کے تمام اسباب و امراض میں مشترک ہے لہٰذا اسی کو بنیاد بنا کر ہم حسب ذیل فوری علاج تجویز کر رہے ہیں۔

سب سے پہلی تدبیر تو یہ ہے کہ مریض کو نسبتاً ٹھنڈے صاف ستھرے کمرے میں بالکل آرام سے لٹا دیا جائے۔ مریض ہر قسم کی دماغی اور جسمانی مشقت کو چھوڑ دے اور بالکل آرام کرے دوسری تدبیر یہ ہے کہ صبح گاجر کا عمدہ مربہ صاف پانی سے دھو کر کھالیں اوپر سے ایک چائے کی چمچی سونف اور پانچ چھوٹی الائچیاں کچل کر ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پی لیں۔ یہ سونف الائچی کی چائے دن میں تین بار پیئیں۔ تیسری تدبیر یہ ہے کہ پیٹھا کدو یا کسی بھی قسم کا کدو قتلے کر کے شوربے دار پکائیں۔ مصالحے کے طور پر دھنیا، سفید

زیرہ، ادرک، کالی مرچ، ہلکا سا نمک، لہسن ڈالیں۔ سرخ یا ہری مرچ یا کسی قسم کا بھی گرم مصالحہ نہ ڈالیں نہ کھٹائی ڈالیں۔ شدید بھوک پر قتلے بھی کھالیں۔ شوربا بھی پی لیں بس اسی سے پیٹ بھرلیں مناسب تو یہی ہے کہ ایک دو روز تک تو اسی پر گزارہ کریں البتہ گرما، سردا، بیدانہ انار، کیلا، خربوزہ، گنڈیری گنا، تربوز وغیرہ بھی کھاسکتے ہیں مگر کسی قسم کا اناج نہ کھائیں پھر ایک دو دن کے بعد شدید بھوک پر چپاتی، دلیہ، مونگ کی دال چاول کی کھچڑی بھی کھاسکتے ہیں اور مولی، گاجر، کھیرا، لوکی، توری بھی بغیر مرچ گرم مصالحے کے پکا کر کھاسکتے ہیں۔ کمزوری محسوس کریں تو غذا کے ساتھ ہی خالص شہد بھی کھائیں۔ جہاں پپیتہ میسر ہو وہاں پپیتہ بھی کھاسکتے ہیں اور اگر انگور کا موسم ہو تو صاف پانی سے دھو کر انگور بھی کھاسکتے ہیں۔ گلوکوز وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ ان تدابیر سے یرقان کو فوراً افاقہ ہونے لگتا ہے اور اکثر و بیشتر مریض اپنے آپ کو بالکل ٹھیک محسوس کرنے لگتا ہے ظاہری علامات آنکھوں اور پیشاب کا پیلا پن جاتا رہتا ہے خون کی رپورٹ بھی نارمل آنے لگتی ہے اور جس قدر عطائی نسخے ٹونے ٹوٹکے ملک میں رائج ہیں ان سب سے زیادہ یہ تدبیر محفوظ اور مفید اور اصولی علاج پر مبنی ہیں مگر یاد رکھنا چاہیے کہ اس کے باوجود ہوشیار طبیب کی ضرورت اور اہمیت اپنی جگہ ہے جب تک نبض نہ دکھالیں مطمئن نہ ہوں کیونکہ یرقان اصفر کا تعلق ہمیشہ صفراء کے اجتماع سے ہوتا ہے جو جگر میں فعل مفرط کی وجہ سے ہوتا ہے اس کا سراغ بغیر نبض کے ممکن نہیں ہے۔

اس درج بالا نسخہ کے علاوہ ہماری مایہ ناز دوائی ہیپا ٹائٹس نجات سیرپ دس بوتلوں کا کورس آزمائیں۔ 2۔ مولی کے پتوں کا رس نکالیں، جوان آدمی کیلئے یومیہ ایک پاؤ، دیسی شکر اس میں اتنی ملائیں کہ میٹھا ہو جائے، چھان کر ایک ہی وقت میں استعمال کریں۔ صرف سات روز مسلسل استعمال کریں۔ 3۔ ارجن کے پتے مٹی کے برتن میں شام کو بھگوئیں۔ صبح مل کر چھان پی لیں۔ پھر صبح کو بھگو کر شام کو پیئیں۔ 21 روز متواتر یہ نسخہ استعمال میں لائیں۔ 4۔ لوکی کے بیج کا دودھ سردائی بنا کر پیتے رہیں، پیلے یرقان کیلئے بہت مفید ہے۔ 5۔ ایک پاؤ میتھرے (میتھی نہیں) اور ایک پاؤ الائچی خورد لیں۔ دونوں کو اکٹھا پیس لیں۔ ایک چمچ صبح اور ایک چمچ شام ہمراہ دودھ استعمال میں لائیں۔

قبض کا علاج

اگر اجابت معمول کے مطابق نہ آئے یا آئے تو پاخانہ تھوڑا تھوڑا کئی بار آئے یا روزانہ حاجت ہونے کے بجائے دوسرے، تیسرے روز آئے۔ ان دونوں صورتوں کو قبض کہتے ہیں۔ باقاعدہ اجابت نہ ہونے سے طبیعت مضمحل رہتی ہے جسم کا تھکا تھکا زبان میلی اور بھوک روز بروز کم ہونے لگتی ہے۔ جب آنتوں میں پہلے سے جگہ موجود نہ ہو تو ان میں نئی غذا کا داخل کرنا ممکن نہیں رہتا اور جب غذا اندر نہ جائے تو توانائی میں کمی ایک لازمی نتیجہ ہے۔ آنتوں میں خوراک جب معمول سے زیادہ ٹھہرتی ہے تو وہاں پر سڑاند پیدا ہو کر بدبودار ریاح پیدا ہوتی ہے۔ اگر رکاوٹ زیادہ ہو تو ان ریاح کا اخراج نہیں ہوتا۔ اس طرح پیٹ بوجھ کے ساتھ ڈھولک کی طرح تن جاتا ہے۔ پیٹ میں ریاح کی کثرت کی وجہ سے دماغ پر بوجھ، چکر، بے خوابی، لازمی نتائج ہیں۔ پیٹ میں جب بوجھ محسوس ہو رہا ہو تو آسانی سے نیند نہیں آتی۔ ڈکار مارنے کی کوشش بذات خود ایک بیماری ہے جس سے اور مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

علاوہ ازیں اطباء کا یہ قول بھی ہے کہ قبض عام بیماریوں کی ماں ہے۔ غذائی علاج قبض کے علاج کے سلسلہ میں ابتدائی اہم بات غذا ہے۔ پرانی قبض میں مبتلا لوگوں کو کھانا وقت پر کھانا چاہیے۔ کھانا جو بھی ہو، اس میں پھوک یا ریشہ کی معقول مقدار ہونی چاہیے۔ گوشت کے

ساتھ اگر سبزیاں شامل نہ ہوں تو ان کی کمی پھلوں سے دور ہوسکتی ہے لیکن پھلوں کا جوس یا عرق ہر گز اس ضرورت کو پورا نہیں کرتے ۔آٹا ان چھنا ہو۔ پانی کی مقدار زیادہ بھی قبض کشاء ہے لیکن کھانے کے ساتھ اس کی مقدار بہر حال کم ہونی چاہیے ۔رفع حاجت کے لئے کموڈ کی نسبت پیروں پر بیٹھنا زیادہ مفید ہے ۔اس شکل میں مریض اپنے بائیں گھٹنے کو جو کہ پیٹ کے ساتھ لگا ہوتا ہے، اگر اندر کی طرف دبا کر رکھیں تو یہ بڑی آنت کے آخری حصے پر دباؤ ڈال کر اس میں موجود اشیاء کو اپنے دباؤ کی مدد سے آگے کو دھکیل کر باہر نکلنے پر مجبور کر دیتا ہے ۔علم الغذا کے بارے میں آج سے صدیوں پہلے بڑی اہمیت کا ایک دلچسپ واقعہ یاد آگیا۔

حضرت ام ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا سفر پر گئیں تو وہاں سے واپسی پر ایک نئے کھانے کی ترکیب سیکھ کر آئیں ۔انہوں نے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کو اس نئے کھانے کی دعوت دی جس کا حال وہ بیان فرماتی ہیں ۔"انہوں نے چھان کر سفید آٹا گوندھا اور بتایا کہ ہمارے ملک کا یہ کھانا ہے جو کہ میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے لئے تیار کر رہی ہوں ۔حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے باریک آٹا دیکھ کر فرمایا کہ تم نے آٹے میں جو کچھ نکالا ہے، اس کو اس میں دوبارہ شامل کرو اور پھر تیار کرو۔" (ابن ماجہ) یہ واقعہ حدیث کی کئی کتب میں آیا ہے ۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے عہد مبارک میں انہوں نے چھلنی نہ دیکھی تھی اور تنکے وغیرہ پھونک مار کر اڑا دیتے تھے ۔ یہی بات حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے بھی معلوم ہوتی ہے کہ ان کے گھر میں آٹا چھان کر استعمال کرنے کا رواج نہ تھا۔ ان روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ آٹے سے چھان کر جس چیز کو بڑی محنت اور کاوش سے نکال کر پھر اس کی سفید روٹیاں پکائیں مگر ان کو ہدایت فرمائی گئی کہ وہ چھان کو پھر سے شامل کر کے روٹی پکائیں جس سے چھان کی اہمیت کو آشکار کیا گیا۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آٹے کا چھان پرانی قبض اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہترین دوائی ہے ۔اس میں ریشے کے علاوہ وٹامن ب طاقت کا باعث ہوسکتی ہے ۔وٹامن ب عضلات کے لئے مقوی ہے ۔قبض کا دوسرا اہم علاج غذا اور حاجت کے اوقات کا تعین ہے ۔جب جی چاہا بیت الخلاء چلے جائیں اور جب فرصت نہ ہو یا جی نہ چاہے، ملتوی کر دیا جائے ۔ایسے میں قبض کو صرف ادویہ کی مدد سے وقتی طور پر دور کیا جاسکتا ہے ۔ باقاعدہ علاج سے نہیں ۔صبح اٹھ کر کچھ کھانے کے بعد ایک مقررہ وقت پر بیت الخلاء جانا اہم نکتہ ہے بلکہ مقررہ وقت پر اگر حاجت نہ ہو تب بھی جانا چاہیے ۔اس طرح وقت پر حاجت ہونے کی عادت بن جاتی ہے مگر اس کے لئے تین اہم لوازمات ہیں * خالی پیٹ بیت الخلاء نہ جائیں ۔ضرور کچھ کھا کر جائیں ۔جیسا کہ نہار منہ شہد پینے کے بعد * رات کو کھانا ضرور کھایا جائے کیونکہ رات کا کھانا نہ کھانے سے صبح تک 19 ۔18 گھنٹے کا فاقہ بن جاتا ہے ۔اتنے لمبے فاقہ سے خون میں مٹھاس کی مقدار گر جاتی ہے ۔کمزوری کے علاوہ سابقہ غذا کو آگے بڑھانے والا عنصر نہ ہونے کی وجہ سے قبض ہوتی ہے ۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ رات کا کھانا ہر گز ترک نہ کیا جائے، خواہ مٹھی بھر کھجور کھالیں کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے سے بڑھاپا (کمزوری) طاری ہوتی ہے ۔اس سلسلے میں متعدد روایات میسر ہیں جیسے کہ "رات کا کھانا امانت ہے" اور ارشاد گرامی میں واضح فرمایا گیا ہے کہ رات کا کھانا نہ کھانے سے کمزوری ہو جائے گی * رات کو کھانے اور سونے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے اور اس وقفہ کے درمیان 500 قدم چلنے سے آنتوں کی توانائی میں اضافہ ہے اور اگلے دن

اجابت اطمینان سے ہوتی ہے۔

قبض کشاء ادویات ۔طب یونانی جمال گوٹہ۔جلاب۔مسبر۔سقمونیا۔املتاس وغیرہ ان میں جمال گوٹہ اس حدتک مخرش ہے کہ اس کا تیل اگر تندرست جلد پر لگایا جائے تو وہاں پر آبلہ اور پیپ پڑ جاتے ہیں۔اپنے مضر اثرات کی وجہ سے جمال گوٹہ علاج کے طور پر استعمال نہیں ہوتا۔اس کے مدبر(اصلاح) کے بعد استعمال کیا جاسکتا ہے۔چکنائی کی زیادہ مقدار آنتوں میں پھسلن پیدا کر کے اجابت لاتی ہے۔اس غرض کے لئے روغن بادام،روغن بیدانجیر،کسٹرائیل اور گھی شہرت رکھتے ہیں۔عضلات میں اگر کمزوری ہو تو یہ بھی قبض کا باعث ہے۔اس لئے وہ تمام ادویہ جو جسم کو اور بالخصوص اعصاب اور عضلات کو طاقت دیتی ہے جیسے کہ کچلا،ہلیلہ سیاہ لوگ اسی اُمید پر سنکھیا بھی دے دیتے ہیں لیکن سنکھیا معدہ اور آنتوں میں شدید قسم کی خراش ہی نہیں بلکہ سوزش پیدا کرتا ہے۔اسی لئے دودھ اور گھی میں آمیز کر کے دیا جاتا ہے۔سنا مکی ایک قابل اعتماد اور مفید دوائی ہے۔اس میں تھوڑی سی خرابی پیٹ میں مروڑ ڈالنے کی ہے۔وہ اگر تنکے چن کر اور سوئے اور شہد ملا کر استعمال کریں تو انتہائی نفع بخش ثابت ہوتی ہے۔سوئے پیٹ سے ہوا نکالنے میں شہد آنتوں کو سکون دیتا اور مقوی ہے۔

اس طرح قبض کا باعث اگر آنتوں کی کمزوری بھی ہو تو سنا اور سوئے سے فائدہ ہوگا۔طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم قبض کے مسئلہ کو تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم نے جس شاندار اور سائنسی طریقہ سے حل فرمایا ہے،طب جدید آج بھی اس سے بہتر لائحہ عمل تجویز نہیں کرسکی جس پر عمل کرتے ہوئے قبض کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

حفظ ما تقدم

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اوقات خوراک متعین فرما کر اور آنتوں کے Gastro.colic reflex سے بھرپور فائدہ اٹھایا ہے۔جیسا کہ نہار منہ شہد کا استعمال آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی اپنی روزمرہ کی عادت تھی۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ریشہ دار غذاؤں پر اصرار فرمایا۔ان چھنے آٹے کی تاکید فرمائی۔"اپنے دسترخوان کو سبز چیزوں سے مزین کرو۔"یہ ایک جامع ارشاد ہے جو کہ پیٹ میں اتنا بھوک پیدا کرتا ہے کہ آنتوں میں اخراج کا عمل خیر وخوبی سے وقوع پذیر ہوتا رہے۔

علاج با لغذا

قبض کی ابتدائی حالتوں میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ادویہ کی بجائے کھانے پینے کی چیزوں کو دوا کے طور پر استعمال فرمایا ہے۔حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت فرماتی ہیں۔"جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس کسی کو لایا جاتا کہ اس کو بھوک نہیں لگتی تو ارشاد ہوتا کہ اس کو جو کا دلیہ کھلایا جائے۔پھر فرمایا کہ خدا کی قسم جس نے مجھے حق کے ساتھ پیغمبری عطا کی ہے۔یہ پیٹ کو اس طرح صاف کر دیتا ہے کہ جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت کو اتار دیتا ہے۔یہ ایک بڑی خوبصورت مثال ہے کہ کیونکہ جو میں باریک ریشہ کثیر مقدار میں ہوتا ہے۔یہ پیٹ میں جا کر پھولتا ہے اور آنتوں میں بوجھ کی کیفیت پیدا کر کے اجابت کے عمل کو تیز کرتا ہے۔جو میں لحمیات کے اجزاء بھی ہوتے ہیں جو جسم کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔اگر کسی کو کمزوری کی وجہ سے قبض محسوس ہو رہی ہو تو جو کھانے سے اس کا مداوا بھی ہوجائے گا۔

تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم نے انجیر کی یہاں تک تعریف فرمائی کہ اسے جنت کا میوہ قرار دیا۔ چنانچہ حضرت ابوذر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔" انجیر کھایا کرو۔ اگر مجھ سے کہا جائے کہ کیا کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ ہاں یہی ہے ۔ یہ بلاشبہ جنت کا پھل ہے اسے کھایا کرو کہ یہ بواسیر کو کاٹ کر رکھ دیتا ہے اور گھٹیا میں مفید ہے۔" ہم جانتے ہیں کہ بواسیر پرانی قبض، جگر کی خرابیاں اور پیٹ کت آخری حصہ میں خون کی نالیوں میں دوران خون سست پڑ جانے سے پیدا ہوتی ہے ۔ جب یہ ان کا علاج ہے تو مطلب یہ ہوا کہ انجیر قبض کو دور کرتی ہے ۔ جگر کے لئے مصلح ہے اور خون کی نالیوں میں دوران خون کو درست کرتی ہے ۔ انجیر کی ساخت میں موجود چھوٹے چھوٹے دانے پیٹ میں جا کر پھول جاتے ہیں ۔ ان کا اسبغول کی مانند پھولنا بھی قبض کو دور کرنے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

حضرت اسماء بنت عمیس رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے دریافت فرمایا کہ تم اپنے پیٹ کو چلانے کے لئے کیا استعمال کرتی ہو۔ میں نے بتایا کہ شبرم لیتی ہوں ۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ تو بہت گرم ہے ۔ پھر اس کے بعد میں سناء استعمال کرنے لگی کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تھا کہ اگر کوئی چیز موت سے شفاء دے سکتی ہے تو وہ سناء ہے ۔ (ابن ماجہ)

سناء کی مفید قسم وہ ہے جو وادی مکہ میں پیدا ہوئی ہے ۔ اس کے پتے نشتر کی شکل کے اور دونوں طرف سے چکنے ہوتے ہیں ۔ ان کی پھلی گول اور پھول سبزی مائل سنہرے لگتے ہیں ۔ اس کا بیج مصر میں بویا گیا مگر زمین کی وہ تائید حاصل نہ ہوسکی ۔ اسی طرح بھارت اور سکھر میں پیدا ہونے والی سناء فوائد کے لحاظ سے تیسرے درجہ پر ہے کیونکہ ان اجزاء عاقل کی مقدار کم ہوتی ہے ۔ اطباء نے سناء کا استعمال دسویں صدی سے شروع کیا۔ البتہ بوعلی سینا اسے مفید قرار دے چکے ہیں ۔ عربوں کو دیکھ کر بھارتی وید بھی اس کے مدح ہو گئے اور اب اس کے کئی متعدد نسخے مرتب ہوئے ہیں ۔ بہرحال قبض کے بارے ماہرین کی تازہ ترین رائے کے مطابق اس کا علاج ادویہ کی بجائے غذا میں ریشہ دار اشیاء کے استعمال میں اضافہ (پھل اور سبزیاں) سے کیا جائے ۔

آج کے تمام مشاہدات اور ایک ہزار سال کے تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے قبض کے علاج میں جو ارشادات فرمائے ہیں، سائنس اپنی تمام تر کاوشوں کے باوجود ان کے برابر بھی نہیں آسکی ۔ ان کے اہم نکات کا خلاصہ یہ ہے * کھانا وقت پر کھایا جائے * رات کے کھانے کے بعد جلد نہ سویا جائے اور پیدل چلا جائے * کھانے سے پہلے تربوز یا خربوزہ پیٹ کو صاف کرتا ہے * ناشتہ میں جو کا دلیا آنتوں کو صاف کرتا ہے * ریشے دار غذائیں کھائی جائیں جیسا کہ سبزیاں یا پھل * آٹا چھان کر نہ پکایا جائے کیونکہ اس کی بھوسی قبض اور دل کا علاج ہے * خشک انجیر کے 3 ۔ 2 دانے ہر کھانے کے بعد کھانے سے نہ صرف قبض ختم ہو جاتی ہے بلکہ یہ بواسیر کا علاج بھی ہے * ان تمام کوششوں کے باوجود اگر قبض میں بہتری نہ ہو تو سب سے پہلے زیتون یا اس کا کوئی مرکب نسخہ استعمال کیجئے ۔ اگر ان تمام کوششوں کے باوجود قبض دور نہ ہو یا اس کے ساتھ درد، سوزش یا بخار ہو تو ایسے میں آنتوں میں رکاوٹ یا اپینڈکس کا شبہ کیا جا سکتا ہے جس کے لئے خود علاج کرنے کی بجائے کسی مستند معالج سے رجوع کرنا چاہیے کہ یہ بیماری خطرناک ہوسکتی ہے ۔

اولاد کیلئے جراثیم کم ہوں تو

اگر اولاد کے جراثیم کم ہوں یا بالکل موجود ہی نہ ہوں یہ نسخہ جراثیم کو بھرپور پیدا کرتا ہے ہر قسم کی جسمانی کمزوری کو ختم کرتا ہے اس نسخہ کے مزید فوائد استعمال کرنے والا خود ہی بتائے گا سمجھدار کیلئے اشارہ کافی ہے۔ھوالشافی: ثعلب مصری پانچ تولہ سفید موصلی انڈیا والی پانچ تولہ مغز بنولہ پانچ تولہ دانہ سبز الائچی تین تولہ (سبز الائچی کھول کر اس کے دانے نکال لیں) ان تمام چیزوں کا سفوف تیار کر کے اس میں پانچ تولہ چھلکا ملا دیں۔طریقہ استعمال: پاؤ دودھ نیم گرم کر کے اس میں بڑا چمچہ ڈال دیں۔صبح کھانے سے پہلے استعمال کریں اس میں ہلکا میٹھا استعمال کر سکتے ہیں۔اس نسخہ کو لگا تار چالیس دن استعمال کرنا ہے۔نسخہ نمبر 2: ھوالشافی: ثعلب مصری، ثعلب پنجہ دونوں کا وزن پانچ تولہ سفید موصلی انڈیا والی تین تولہ تمام چیزوں کا سفوف تیار کر کے اس میں تخم ریحان دس تولہ ملا دیں۔استعمال: ایک چمچ روزانہ دودھ کیساتھ نامرد کو مرد بنائے معدہ کے زخم اور امراض معدہ ختم کرے اولادی جراثیم پیدا کرے مردانہ امراض ختم کرے۔

خون کی کمی اور چہرہ سرخ کرنے والا نسخہ

زعفران 10 گرام، سونف 100 گرام، زوفا 125 گرام، دیسی چینی 250 گرام سب اشیاء کو پیس کر ملا لیں دن میں تین بار ایک ایک گرام ہمراہ آب لیں۔چند دنوں میں آپ تبدیلی محسوس کریں گے (انشاءاللہ)

بلڈ شوگر بڑھانے والی 7 مگر گمنام وجوہات ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جو کسی کو لاحق ہو جائے تو اس سے نجات فی الحال تو ناممکن ہی سمجھی جاتی ہے۔اس کے شکار افراد مخصوص غذاؤں یا عادات کے نتیجے میں اسے کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔تاہم اگر آپ ذیابیطس کے شکار ہیں اور اپنے بلڈ شوگر لیول کو روزمرہ کی بنیاد پر چیک کرتے ہیں یا اسے صحت مند سطح پر رکھنے کے لیے فکرمند رہتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ ان غیر متوقع عناصر سے آگاہ ہو جو آپ کے معمول کے بلڈ شوگر لیول کو بڑھانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ناشتہ نہ کرنا موٹاپے کے شکار افراد جو ناشتہ نہیں کرتے ان میں دوپہر کے کھانے کے بعد انسولین اور بلڈ شوگر کی سطح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والے اکثر افراد میں ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ 21 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ صبح کی پہلی غذا خاص طور پر پروٹین اور صحت مند چربی سے بھرپور خوراک بلڈ شوگر کی سطح کو پورے دن مستحکم رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔مصنوعی مٹھاس اگر تو آپ ذیابیطس کے شکار ہونے کے بعد عام چینی کو چھوڑ کر مصنوعی مٹھاس کو ترجیح دیتے ہیں تو ایک اسرائیلی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مصنوعی مٹھاس کے صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ مصنوعی مٹھاس بلڈ شوگر کی سطح کو بہت زیادہ بڑھا سکتی ہے۔درحقیقت اس قسم کی مٹھاس معدے میں پائے جانے والے بیکٹریا کو بھی چکرا دیتی ہے جس کے نتیجے میں وہ گلوکوز کو جسم میں پراسیس کرنے کا کام نہیں کرتے۔

محققین کا کہنا تھا کہ ذیابیطس کے ڈر سے جو لوگ عام کولڈ ڈرنکس چھوڑ کر ڈائٹ مشروبات کو ترجیح دیتے ہیں انہیں اس سے بھی گریز کرنا چاہئے۔بہت زیادہ چربی والی غذا ذیابیطس کے شکار افراد کو اپنی غذا میں چربی کے استعمال سے کافی حد تک گریز کرنا چاہئے۔جرنل آف نیوٹریشن میں 2011 میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق چربی سے بھرپور غذا کے استعمال کے نتیجے میں بلڈ شوگر کی سطح میں 32 فیصد تک اضافہ ہو سکتا ہے۔تحقیق کے مطابق چربی سے بھرپور اشیاء جسم میں دوڑنے والے خون پر اثر انداز ہوتی ہیں جس سے اس کی خون

سے شوگر صاف کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے ۔کافی کا استعمالحالیہ تحقیقی رپورٹس کے مطابق کافی کا استعمال ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ ٹالتا ہے تاہم جو لوگ پہلے اس مرض کا شکار ہو چکے ہوں ان کے لیے کیفین نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتی ہے ۔

امریکا کے نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ذیابیطس کے مطابق ایسا نہیں کہ کافی کا استعمال نہ کریں مگر اس کے استعمال میں کافی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ دودھ اور چینی کے بغیر سیاہ کافی کا استعمال بلڈ شوگر کا لیول بڑھا سکتا ہے ۔انفیکشناب یہ فلو ہو یا کسی اور قسم کا انفیکشن، ایسے حالات میں جسم کا دفاعی نظام ایک خصوصی جراثیم سے لڑنے والا کیمیکل خارج کرتا ہے جو آپ کے بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول سے باہر بھی کرسکتا ہے ۔درحقیقت بیماری تناؤ کی ایسی قسم ہے جو جسمانی دفاع کو بڑھا دیتا ہے مگر اس کا ایک اثر یہ ہوتا ہے کہ جسمانی توانائی بڑھانے کے لیے جسم زیادہ گلوکوز بنانے لگتا ہے جس کے نتیجے میں انسولین کی راہ میں رکاوٹ پیدا ہونے لگتی ہے ۔یعنی جسمانی بلڈ شوگر کی سطح میں بیماری کی صورت میں ڈرامائی اضافہ ہوتا ہے لہذا ایسے حالات میں ذیابیطس کے شکار افراد کو کھانے اور پینے کی خصوصی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے ۔نیند سے دوری ایک رات کا اچھا آرام ایک بہترین دوا ثابت ہوتا ہے خاص طور پر اگر آپ ذیابیطس کے شکار ہوں ۔

تاہم ایک ڈچ تحقیق کے مطابق ذیابیطس ٹائپ ون جو لوگ رات بھر میں محض چار گھنٹوں کی نیند ہی لے پاتے ہیں ان میں انسولین کی حساسیت 20 فیصد تک کم ہو جاتی ہے ۔آسان الفاظ میں ناکافی نیند کے نتیجے میں جسمانی تناؤ بڑھ جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں بلڈ شوگر کی سطح میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے ۔تمباکو نوشییقیناً تمباکو نوشی کی عادت کسی کے لیے بھی صحت بخش نہیں مگر سیگریٹس خاص طور پر ان افراد کے لیے خطرناک ہے جو ذیابیطس کے شکار ہو ۔کیلیفورنیا اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جتنا زیادہ نکوٹین انسانی خون میں شامل ہوتا ہے اتنا ہی بلڈ شوگر بڑھ جاتا ہے اور اس سطح میں بہت زیادہ اضافہ ذیابیطس کی سنگین پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے جیسے دل کے دورے، فالج اور گردوں کے فیل ہونا وغیرہ ۔

بلڈ پریشر کنٹرول رکھنے کے لیے

بلڈ پریشر کنٹرول رکھنے کے لیے 7 باتوں کا خیال رکھیں ادویات کے بغیر طبعی طریقوں سے بلڈ پریشر کو معمول پر کس طرح رکھا جاسکتا ہے یہ سوال اکثر لوگ پوچھتے ہیں ۔معتدل نوعیت کے ہائی بلڈ پریشر میں چند مثبت عادات ادویات کی ضرورت ختم نہیں تو کافی حد تک کم ضرور کر سکتی ہیں ۔

1 ۔ادویات کا کم لیکن موثر استعمال کریں ہر دوا میں کیمیائی مادے ہوتے ہیں کوئی بھی دوا ضمنی اور ذیلی اثرات سے خالی نہیں ہوتی ۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں ادویات کیونکہ طویل عرصے تک لینی ہوتی ہیں اس لئے ضروری ہے کہ انکی مقدار کم سے کم اور موثر ہو ۔اسی لئے مناسب اور محفوظ راستہ یہی ہے کہ بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے کے لئے اس طرح کے روزمرہ کے مثالی معمولات ہونے چاہیں جو مریض کو ممکنہ حد تک دوا کم سے کم مقدار میں کھانی پڑے ۔ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کی روزمرہ زندگی کے معمولات درج ذیل ہونے چاہئیں ۔

2 ۔نمک کم سے کم ڈالیں نمک کے بغیر کھانا پکائیں اور کھانے کے دوران ذائقہ کی بہتری کے لئے تھوڑا سا نمک ڈال لیں ۔نمک

بالکل بند نہ کریں۔گرمیوں میں نمک کی کمی نقصان دہ ہوسکتی ہے۔کھانے میں سرخ مرچ کا استعمال کم سے کم کریں۔کیونکہ مرچ کی وجہ سے مزید نمک کی ضرورت پڑتی ہے۔

3۔پھل اور سبزیوں زیادہ کھائیں تازہ اور پتوں والی سبزیاں،موسم کے پھل،پسندیدہ دالیں،استعمال کریں۔لیکن چٹنی اور اچار کا استعمال نہ کریں۔

4۔گوشت اور چکنائی کا محتاط استعمال کریں مچھلی اور مرغی اعتدال میں کھائیں۔سرخ گوشت جیسے گائے،بکری،وغیرہ سے پرہیز کریں۔مغز،کلیجی اور گردے وغیرہ سے تو لازمی پرہیز کریں۔بغیر چکنائی کے دودھ اور دہی استعمال کریں۔گھی،انڈے اور مکھن کم کھائیں۔

5۔کم چکنائی والا تیل ڈالیں کھانا پکانے کا تیل چکنائی سے بھرپور نہیں ہونا چاہئے گھی مکھن وغیرہ میں کولیسٹرول اور چکنائیاں زیادہ ہوتی ہیں۔سورج مکھی،سویابین،اور کارن آئل کا استعمال کریں۔تمام تلی ہوئی اور بیکری آئٹم سے پرہیز کریں۔

6۔آرام کا خیال رکھیں مرض کی شروعات میں بستر پر آرام غیر ضروری ہے۔لیکن رات جلدی سونا اور کھانا کھانے کے بعد آرام کرنا،اسی طرح ہر ہفتے کے اختتام پر آرام کرنا بھی ضروری ہے۔اپنے آپکو پرسکون رکھنا ہر شخص کے لئے ضروری ہے۔صحیح آرام بہتر علاج ہے اور دل کی صحت کی بحالی کے لئے آرام کرنا بے حد ضروری ہے۔

7۔ذہنی و جسمانی دباؤ سے بچیں اس بات کی کوئی دلیل نہیں ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض جسمانی کام یا ورزش نہیں کرسکتے۔تاہم اس بات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کہ کام یا ورزش کے دوران زیادہ سانس نہ پھولے اور نہ ہی ضرورت سے زیادہ تھکاوٹ محسوس ہو۔ضرورت سے زیادہ کام،پریشانی،نفسیاتی دباؤ صحت کے لئے بالکل اسی طرح مضر ہیں جس طرح جسمانی تھکاوٹ۔کوشش کریں کہ پرہیز سے اپنے بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھیں کیونکہ احتیاط علاج سے بہتر ہے۔

لو بلڈ پریشر کی خاموش علامات

دوران خون یا بلڈ پریشر کا بڑھنا نقصان دہ ہے تو کیا اس میں اچانک بہت زیادہ کمی بھی خطرناک ثابت ہوسکتا ہے؟لو بلڈ پریشر یا hypotension ضروری نہیں کہ سنگین یا سنجیدہ ہو۔اکثر بلڈ پریشر کم رہنا،جو کہ بغیر کسی علامات کے ساتھ ہو،بیشتر افراد کے لیے معمول ہوسکتا ہے۔تاہم اگر لو بلڈ پریشر کے ساتھ درج ذیل علامات بھی سامنے آئے تو پھر یہ ضرور کسی سنگین مسئلے کی جانب اشارہ ہوسکتا ہے اور ایسا ہونے پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔سر چکرانا یا ہلکا ہونا اگر بیٹھ کر اچانک اٹھنے پر سر چکراتا ہے تو یہ بھی لو بلڈ پریشر کی علامت ہوسکتی ہے اور طبی ماہرین کے مطابق ایسا ہونے پر ہوسکتا ہے کہ یہ کسی سنگین عارضے کا اشارہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

توجہ مرکوز نہ کرپانا ویسے تو تناؤ،روزمرہ کی مصروفیات،نیند کی کمی وغیرہ بھی توجہ مرکوز نہ کرنے کا باعث ہوسکتے ہیں،تاہم اگر آپ کا بلڈ پریشر اکثر لو رہتا ہے اور توجہ مرکوز نہ کرپاتے ہوں،تو اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ خون دماغ کی جانب مناسب مقدار میں نہیں جارہا،جس کی وجہ سے دماغی خلیات غذائیت سے محروم ہورہے ہیں۔ڈی ہائیڈریشنڈی ہائیڈریشن کے نتیجے میں خطرناک حد تک کم ہوسکتا ہے،اگر اکثر بلڈ پریشر لو رہتا ہے تو ڈی ہائیڈریشن پیاس کی شدت محسوس کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرکے عارضہ بناسکتا ہے۔بینائی دھندلانا لو بلڈ پریشر کے

سنگین سائیڈ ایفیکٹس میں سے ایک بینائی دھندلانا ہے، یہ نہ صرف خوفناک تجربہ ہوتا ہے بلکہ اس کے اثرات طویل المعیاد عرصے تک برقرار رہتے ہیں۔ ہاتھ پیر ٹھنڈے رہنا لو بلڈ پریشر کے نتیجے میں جسم کی خون دیگر مختلف اعضاء تک فراہم کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں ہاتھ پیر ہر وقت ٹھنڈے رہ سکتے ہیں بلکہ جلد نیلی یا گرے ہوسکتی ہے، جو کہ نشانی ہے کہ لو بلڈ پریشر سنگین ہے اور اس کا علاج ہونا چاہئے۔ دل کی دھڑکن تیز ہونا اگر آپ کو دل کی تیز دھڑکن کا تجربہ ہو تو یہ کسی چھپے ہوئے عارضے کی علامت ہوسکتی ہے، جب دل میں مناسب مقدار میں خون موجود نہ ہو تو وہ اس کی تلافی تیز دھڑکن کی صورت میں کرنے کی کوشش کرتا ہے، لو بلڈ پریشر بھی دل کو زیادہ کام کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ تھکاوٹ ہر وقت تھکاوٹ طاری رہنا مختلف وجوہات کی وجہ سے ہوسکتا ہے، تاہم یہ لو بلڈ پریشر کی وجہ سے بھی ہوتا ہے، خاص طور پر اگر ہیموگلوبن کی سطح کم ہو تو بلڈ پریشر بھی لو ہو جاتا ہے۔ غشی طاری ہونا سنگین معاملات میں جب بلڈ پریشر اچانک نیچے جا گرے تو غشی طاری ہوسکتی ہے یا متاثرہ فرد بے ہوش ہو جاتا ہے، ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ دماغ کی جانب دوران خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے، اگر غشی طاری ہو تو معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

خالی پیٹ گرم پانی کے فوائد

دل کے مشہور اسپیشلسٹ کا کہنا ہے جس تک یہ تحریر پہنچ جائے اگر وہ آگے پہنچائیگا تو کافی لوگوں کی نجات اور زندگی بچانے کا سبب بنے گا۔ خالی پیٹ گرم پانی سے علاج آپکو یقین نہیں آئے گا۔ جاپان میں ڈاکٹروں کی ایک بڑی جماعت نے یہ اتحاد کیا کہ نیم گرم پانی سے علاج کے %100 نتائج حاصل ہوئے ہیں جن میں سے چند ایک یہ ہیں شدید سر درد مائیگرین ہای بلڈ پریشر دل کی دھڑکن کا ایک دم تیز یا آہستہ ہو جانا چربی و کولیسٹرول شدید کھانسی پھیپھڑے چینی دمہ رگوں کی بلاکیج مثانہ پیشاب اور اس سے مربوط ساری بیماریاں معدے کا ترش ہو جانا زخم معدہ بھوک کم لگنا اور ہر بیماری جو دل سے مربوط ہے طریقہ علاج ہر روز صبح جلدی اٹھیں اور نہار منہ 500 ملی لیٹر تقریبا 3 گلاس نیم گرم پانی پیئیں۔ پانی نارمل بھی نہ ہو اور نہ ہی پانی اتنا گرم ہو کہ زبان جلا دے گرم کے نزدیک ہو جیسے نارمل چائے گرم ہوتی اتنا گرم چائے کی طرح گھونٹ بھر بھر کے پیئیں شروع میں تھوڑا مشکل ہو گا لیکن صحت سے بہتر کچھ نہیں۔ ضروری احتیاط اگر صبح نہار پیٹ گرم پانی کی جگہ ٹھنڈا پانی پیئیں گے تو اتنے ہی زیادہ نقصانات بھی ہیں جیسا کے احادیث اور طب نبوی میں بتایا بھی گیا۔

ایک احتیاط اور پانی پینے کے 30 منٹ تک کچھ بھی کھانا نہیں۔ اور پھر ہر کھانے کے 1 گھنٹے بعد تک پانی بلکل نہیں پانی پینا۔ بعض لوگ ابتداء میں 3 گلاس نہیں پی سکتے تو وہ آہستہ آہستہ 1 سے 2 اور پھر اس کو 3 گلاس تک پہنچا دیں۔ پانی سے مختلف بیماریوں کا علاج معین مدت میں ثابت ہو چکا ہے اور وہ کچھ یوں ہیں۔ بی پی 30 دن معدے کے تمام مسائل 15 دن رگوں کی بندش 6 مہینے کم بھوک لگنا 15 دن مثانہ اور اس سے متعلقہ بیماریاں 15 دن خواتین کی بیماریاں 15 دن دل اور اس سے متعلق بیماریاں 3 ماہ شدید سر درد مائیگرین 1 ماہ چربی و کولیسٹرول 3 مہینے مرگی اور فالج، ضمانت کے ساتھ, 9 ماہ لگاتار سانس دمہ کی مشکلات 3 مہینے۔ طب قدیم میں بھی نیم گرم پانی ناشتے سے پہلے بہت فوائد کا حامل بتایا گیا ہے اور اسکی بہت تاکید ہوئی ہے۔ تجربہ کر کے دیکھیں۔ لیکن ٹھنڈا پانی بو علی سینا کا فرمان، ٹھنڈا پانی اگر آپکو جوانی میں بیمار نا کرے جوانی کے بعد آپکو سخت ترین بیمار کر دے گا ٹھنڈا پانی دل کی 4 رگوں کو جوڑ دیتا ہے دل کی اصلی رگ کو بھی بند

کر دیتا ہے ہارٹ اٹیک کا سبب بنتا ہے۔

اکثر جوانی میں ہارٹ اٹیک ٹھنڈے مشروبات سبب بنتے ہیں ٹھنڈا پانی جگر کی نابودی کا سبب بنتا ہے چربی اس سے چپک جاتی ہے جاپانیوں کی مرنے کی کم ازکم عمر+84 سال ہے اور بیماریاں کم سے کم ہیں اور ہماری ٹھنڈا پانی پینے والوں کی مرنے کی عمر زیادہ سے زیادہ 66 ہے اور کم سے کم 48 ہے اور بیماریوں کا ڈھیر۔

ایک چمچ اور ڈھیروں بیماریاں دور

ایک چمچ تخم بالنگو (ملنگا) دودھ میں ڈال کر گھمائیں۔اور پھر گھونٹ گھونٹ کرکے پی لیں۔نوٹ: گرمیوں میں ہلکا ٹھنڈا کر کے پیئں اور سردیوں میں نیم گرم کرکے استعمال کریں۔

فوائد

(پرانے سے پرانا ٹائیفائیڈ (بچوں کا قد بڑھانے کیلئے (نظر کو تیز کرنے کیلئے (دل کے مریضوں کیلئے (معدہ کا السر (ہائی شوگر کے مریض (پرانی بواسیر (اور قبض کا علاج ہے (دماغ کو طاقت دیتا ہے (یادداشت کو تیز کرتا ہے (خون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔(کمزوری کسی بھی قسم کی ہو۔

دل کی بیماری کی خاموش علامات اور احتیاط

سینے میں اٹھنے والا ہر درد، دل کا دورہ نہیں ہوتا، تاہم اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔اس کے علاوہ امراض قلب کی علامات سینے میں درد کے علاوہ بھی ہوسکتی ہیں جیسے کہ سینے میں جلن، پٹھوں میں کھنچاؤ وغیرہ۔صرف ہمارے ملک میں ہی نہیں، ترقی یافتہ ممالک میں بھی دل کی بیماریاں عام ہیں اور امریکا میں 40 فیصد اموات کی وجہ دل کا عارضہ ہی ہے۔اسی لیے ہمیں اس بارے میں جاننا اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔دل کی عام بیماریاں دل کی عام بیماریوں میں اس کی دھڑکن کا بے قاعدہ یا تیز ہونا، دل کی ریومیٹک بیماری (دل کو مستقل طور پر نقصان پہنچانے والی بیماری)، دل کے والوز کی بیماریاں مثلاً ان کا سکڑ جانا، لیک یا بند ہونا، ہائی بلڈ پریشر، دل کے سائز کا بڑھ جانا اور دل کے پٹھوں کا موٹا ہو جانا شامل ہیں۔امراض قلب کی وجوہات اور احتیاط انجائنا اور ہارٹ اٹیک کی وجوہات تقریباً ایک جیسی ہوتی ہیں۔کورونری شریان کی بیماری (Coronary Artery Disease) یا انجائنا کے چند پہلو ایسے ہیں جن سے بچاؤ میں ڈاکٹر آپ کی کوئی مدد نہیں کرسکتا۔

ان میں سے پہلا یہ کہ بیماری آپ کے خاندان میں پہلے سے موجود ہو اور دوسرا یہ کہ آپ مرد ہوں۔اس سلسلے میں تیسری بات آپ کی عمر ہوتی ہے جس سے اس بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔چند عوامل ایسے ہیں جن سے اس بیماری کو تقویت ملتی ہے مثلاً ذیابطیس، تمباکو نوشی، کولیسٹرول کی زیادتی، بے قاعدہ ورزش یا اس کا بالکل نہ ہونا، خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا نہ ہونا، بلڈ پریشر، ذہنی دباؤ، تفریح کا فقدان اور موٹاپا وغیرہ۔ہارٹ فیل کی علامات مختلف ہیں، اس لئے کہ یہ ہمیشہ دل کے دورہ کے بعد ہوتا

ہے۔اس میں دل کی کمزوری، دل کا دورہ، ہائی بلڈ پریشر کا بہت عرصے کے لئے رہنا اور اس کا علاج نہ ہونا، دل کے پٹھوں کا بڑھ جانا یا دل کے والو کا رسنا یا تنگ ہونا شامل ہیں۔ہارٹ اٹیک، ہارٹ فیل اور انجائنا میں فرق ہمارے جسم میں دل ہمیشہ کام کرتا رہتا ہے اور وہ دل کی شریانوں کے ذریعے ملنے والے خون سے اپنی ضروریات پوری کرتا ہے۔انہیں کورونری آرٹریز (coronary arteries) کہتے ہیں۔وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خون میں شامل چربی ان شریانوں میں جمع ہونا شروع ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے وہ تنگ ہوجاتی ہیں۔جب یہ تنگی 50یا60فی صد سے زیادہ بڑھ جاتی ہے تو دوران خون میں رکاوٹ پیدا ہونے لگتی ہے۔ایسے میں جب کوئی جسمانی یا ذہنی سرگرمی مثلاً ورزش وغیرہ کی جائے تو سینے میں عجیب سی تکلیف محسوس ہوتی ہے۔اس درد کو طبی اصطلاح میں "انجائنا" کہتے ہیں۔جب یہ رگ مکمل طور پر بند ہوجاتی ہے اور خون بالکل نہیں گزر پاتا تو اسے "ہارٹ اٹیک" کہتے ہیں۔اسی طرح جب دل کسی وجہ سے خون کو پمپ کرنا بند کر دیتا ہے تو اس کیفیت کو دل کے ناکام ہوجانے یعنی ہارٹ فیل (heart fail) سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

انجائنا، ہارٹ اٹیک اور ہارٹ فیل کی علامات میں فرق

انجائنا کی صورت میں سینے میں دباؤ یا درد کا ہونا نمایاں ہے۔یہ درد سینے کے مرکزی حصہ میں ہوتا ہے، جس کا دورانیہ متعین نہیں ہوتا اور نہ ہی اس کے ہونے کے وقت کا تعین کیا جاسکتا ہے۔یہ درد چلنے، مشقت والا کام کرنے یا ذہنی دباؤ سے بڑھتا اور آرام کرنے یا دوا لینے سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔ہارٹ اٹیک دراصل انجائنا کی زیادہ شدت والی حالت کو کہتے ہیں کیونکہ اس میں خون کی گزرگاہ یعنی شریان کے بند ہونے کی وجہ سے خون کا بہاؤ متاثر ہوتا ہے۔اس میں درد ناقابل برداشت حد تک شدید ہوتا ہے۔اس کے ساتھ قے اور متلی آنا، پسینے میں تمام بدن کا شرابور ہوجانا، اس کے علاوہ ہاتھ، گردن اور جبڑے میں درد ہوجانا وغیرہ جیسی علامات بھی سامنے آتی ہیں۔عموماً اس درد کا دورانیہ آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹے تک ہوتا ہے۔ہارٹ فیل کے کچھ مریضوں میں ان میں سے کئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ایسے میں کچھ بڑی علامات مثلاً سانس پھولنا، جسم میں برداشت کی کمی (پہلے وہ جتنا کام کرسکتے تھے اب اتنا کام نہیں کر پاتے)، پیروں کا سوجنا، رات کو ہڑبڑا کر نیند سے ایسے اٹھ بیٹھنا جیسے سانس بند ہورہی ہو سامنے آتی ہیں۔نوجوانوں میں دل کی بیماریوں کی وجہ نوجوانوں میں دل کی بیماریاں بڑھنے کے بڑے اسباب میں ان کا غیر صحت مندانہ طرز زندگی، کھانے پینے کی عادات، باقاعدہ ورزش کا فقدان، تمباکو نوشی، ذیابطیس اور موٹاپا نمایاں ہیں۔جنوبی ایشیاء کے باشندوں میں دیگر ممالک کے مقابلے میں دل کی بیماریاں زیادہ اور وقت سے پہلے دیکھی جارہی ہیں۔دل کا بڑا ہونا دل کا بڑھ جانا ہارٹ فیل اور ہارٹ اٹیک کے بعد ہوتا ہے۔جب دل صحیح انداز میں خون کو پمپ نہیں کر پاتا تو زیادہ زور لگانے کی وجہ سے اس کا اپنا سائز بڑا ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

لیکوریا کی علامات، وجوہات اور گھریلو علاج

سیلان رحم یا لیکوریا کوئی بیماری نہیں بلکہ کئی بیماریوں کا بطور نتیجہ اور ساتھ ساتھ یہ کئی نئے ہونے والے انفیکشن اور بیماریوں کی وجوہات ہوسکتی ہے۔یہ خواتین کے پوشیدہ عضو سے بہنے والا سفید یا پیلے رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔اگرچہ یہ ڈسچارج جینیٹل صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اہم ہے لیکن خارج ہونے والے مادہ میں تبدیلیوں کو روکنے کے لئے طبی توجہ کی ضرورت بہرحال ہوتی ہے۔تاکہ انفیکشن سے

بچا جاسکے ۔اس ڈسچارج کا اصل مقصد جسم سے نقصان دہ بیکٹیریا اور دیگر حیاتیات کا جسم سے نکلنا ہے ۔اگر یہ ڈسچارج سفید اور بد بو کے بغیر ہو تو نارمل سی بات ہے لیکن اگر یہ گاڑھا اور بد بو دار ہو تو لیکوریا ہے ۔لیکوریا کی عام طور پر دو اقسام ہوتی ہیں ۔پہلی فزیولوجیکل اور دوسری پیتھولوجیکل ۔ا۔فزیولوجیکل لیکوریا سے مراد جسمانی عوامل جیسے جوش وخروش یا گھبراہٹ ہیں ۔مثال کے طور پر لڑکیوں میں بلوغت کے دوران ہارمونل تبدیلیاں، اوویولیشن سائیکل اور کم عمری میں حمل اور سیکسشوئل ایکسائٹمنٹ وغیرہ ۲۔پیتھولوجیکل لیکوریا نامناسب غذا اور صحت کی خرابی کے باعث ہوتا ہے ۔جینیٹل ٹریک انفیکشن بھی اسکی بڑی وجہ ہے اس کے ساتھ ساتھ یہ نفسیاتی عوامل کا بھی نتیجہ ہوسکتا ہے ۔لیکوریا کی علامات سکی علامات ہر خاتون میں مختلف ہوسکتی ہیں لیکن بعض میں ایک ساتھ کئی علامات بھی ہوسکتی ہیں ۔جو مندرجہ ذیل ہیں ۔

اندام نہانی سے سفید یا پیلا اور بد بو دار مادہ کا اخراج، پنڈلیوں اور ریڑھ کی ہڈی میں درد، پیٹ کے حصے میں بھاری پن، سستی اور کاہلی، اندام نہانی میں خارش، قبض، بار بار سر درد، عمل انہضام کے مسائل، چڑچڑاپن، آنکھوں کے نیچے جلد پر کالے پیچز عام علامات ہیں ۔وجوہا تنامناسب طرز زندگی اور غیر متوازن کھانے کی عادات، رحم کے نچلے گردن نما حصے کا ورم، ہارمونل عدم توازن جینیٹل زخم جو اضافی جھلی کا سبب بنتے ہیں ۔نامناسب جینیٹل ہائیجین، بیکٹیریل اور فنگل انفیکشن، بدہضمی، قبض، خون کی کمی، ذیابیطس، کثرت حیض، کشیدگی اور تشویش ،نوجوان لڑکیوں میں یہ حیض شروع ہونے کے ایک سال پہلے یا ایک سال بعد ہوسکتا ہے ۔بہت سی خواتین ڈیلیوری کے بعد اس مرض کا شکار ہو جاتی ہیں ۔اسطرح کے معاملات یوٹرائن انفیکشن کی نشاندہی کرتے ہیں ۔اندام نہانی میں سوزش بھی اسکا سبب بنتی ہے ۔اسکے لئے فوری طور پر طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ دیگر بیماریوں اور انفیکشن سے بچا جاسکے ۔یہ مرض اچانک شدت اختیار نہیں کرتا ۔لیکوریا خواتین کے تولیدی نظام میں ایک یا ایک سے زائد اعضاء کو متاثر کرسکتا ہے ۔جسم میں ٹاکسن کا جمع ہونا غیر معمولی نہیں ہے یہ خواتین میں جینیٹل نظام میں ٹاکسک حالت کی وجہ سے ہوتا ہے ۔جو ناقص اور غیر متوازن غذا کے سبب ہوتا ہے ۔جب باڈی آرگن جیسے گردے، آنتیں اور جلد جسم سے ان ٹاکسن کو نکالنے میں ناکام ہوتی ہیں تو نتیجے کے طور پر جسم ان ٹاکسن کو اندام نہانی سے ڈسچارج کی شکل میں خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے ۔دائمی لیکوریا کی صورت میں سفید، پیلا یہاں تک کہ پیپ کے ہمراہ بھی ڈسچارج جاسکتا ہے ۔گھریلو علا جاس مرض کی علامات کی نشاندہی ہی اس کے علاج میں پہلا قدم ہے ۔ڈاکٹر اس مرض کی وجہ کے مطابق ادویات تجویز کرتے ہیں ۔اسکے ساتھ ساتھ اس مرض کا گھریلو علاج بھی محفوظ طریقے سے کیا جاسکتا ہے ۔ان میں سے کوئی بھی ایک طریقہ علاج جو آپ آسانی سے کرسکیں اپنائیں ۔

ا۔کیلا اس مرض میں مفید ہے کیلا کھا کر دودھ میں شہد ملا کر پیئیں ۔یا ایک کیلا پر چند قطرے اصلی گھی یا صندل کی لکڑی کا تیل لگا کر صبح وشام دس دن تک استعمال کرسکتی ہیں ۔اگر یہ بھی مشکل ہو تو صرف دو کیلے اور تین چمچ شہد ملا کر کھالیں ۔

۲۔بھنے ہوئے چنے، مصری یا گڑ، تھوڑا سا چندیا گوندھ، اور چند دانے چھوٹی الائچی باریک پیس کر شیشے کی بوتل میں رکھ لیں اور ایک چمچ صبح اور ایک چمچ سونے سے پہلے کھالیں ۔مرض کی شدت میں دو چمچ کھاسکتی ہیں ۔

۳۔چار گلاس پانی میں دو سے تین چائے کے چمچ میتھی دانہ ڈال کر آدھے گھنٹے تک پکا کر چھان کر پی لیں ۔

۴۔رات میں ایک گلاس پانی میں ایک چمچ ثابت دھنیا بھگو دیں ۔اور صبح خالی پیٹ پی لیں بہترین نتائج کے لئے ایک ہفتہ تک

استعمال کریں۔اسکے علاوہ کرین بیری کے جوس کا استعمال بھی مفید ہے۔

۵۔زیرہ بھون کر اگر خالی نہ کھایا جائے تو تھوڑی سی چینی ملا کر کھالیں۔

۶۔تلسی کے پتوں کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر صبح وشام پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔اگر شہد نہ ہو تو مصری لے سکتی ہیں۔

۷۔دس گرام سونٹھ ایک گلاس پانی میں ڈال کر اتنا پکالیں کہ ایک چوتھائی پانی رہ جائے۔چھان کر پی لیں تین ہفتے تک استعمال کریں۔

۸۔سو گرام مونگ توے پر بھون کر پیس کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔روزانہ ایک کپ پانی میں آدھا کپ چاول بھگو دیں۔پانی چھان کر ایک چمچ مونگ کا پاؤڈر حل کر کے روزانہ ایک بار پی لیں۔آپ کیا کھاتی ہیں یہ اس مرض میں اہم ہے۔کم از کم دہی کا استعمال روزانہ کریں۔مختلف انفیکشن اور بیماریوں سے بچنے کے لئے مکمل صفائی،ہلکی ورزش،قبض سے بچیں،چائے،کافی،میدہ،تلی ہوئی،مصالحے دار مرغن اشیاء ترک کریں اور پھل سبزیاں استعمال کریں۔غصہ،رنج وغم،تفکرات،ذہنی پریشانیوں سے جس حد تک ہو سکے بچیں۔

دماغی امراض کے بارے میں 7 مفروضات اور ان کی حقیقت

یہاں ہم آپ کو دماغی امراض کے بارے میں قائم کچھ مفروضات کے بارے میں بتا رہے ہیں۔ہوسکتا ہے آپ بھی ان مفروضوں کو درست سمجھتے ہوں،اور ان کی بنیاد پر دماغی امراض کا شکار افراد کو اپنے لیے خطرہ سمجھتے ہوں،ایسی صورت میں مندرجہ ذیل حقائق یقیناً آپ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوں گے۔

پہلا مفروضہ دماغی امراض کا شکار افراد تشدد پسند ہوتے ہیں اور کسی بھی وقت کچھ بھی کر سکتے ہیں۔:حقیقت درحقیقت دماغی امراض کا شکار افراد کی حالت ایسی ہوتی ہے جیسے وہ کسی بڑے سانحے سے گزرے ہوں،اور انہیں زیادہ دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

دوسرا مفروضہ دماغی امراض کا شکار افراد کم پائے جاتے ہیں۔:حقیقت ہم میں سے ہر 4 میں سے ایک شخص کسی نہ کسی دماغی عارضہ کا شکار ہوتا ہے۔

تیسرا مفروضہ بلوغت کی عمر تک پہنچنے والے بچوں کی دماغی کیفیت میں تبدیلی آتی ہے اور یہ ایک عام بات ہے۔واقعی ایک نارمل بات ہے لیکن یہ 10 میں سے 1 نوجوان کی دماغی صحت میں ابتری کی طرف اشارہ ہے۔اگر ان تبدیلیوں کو درست طریقے سے ہینڈل کیا جائے تو یہ ختم ہوسکتی ہیں بصورت دیگر یہ دماغی مرض کی شکل میں نوجوان کو سختی سے جکڑ لیں گی اور تاعمر اپنا نشانہ بنائے رکھیں گی۔

چوتھا مفروضہ نوجوانوں کے لیے آسان عمل ہے کہ وہ اپنے دوستوں سے اپنے جذبات بیان کریں۔:حقیقتدر حقیقت نوجوان افراد اپنے خیالات بتانے سے خوفزدہ ہوتے ہیں کہ کہیں ان کا مذاق نہ اڑایا جائے۔دونوں صورتوں میں یہ چیز ان کی دماغی صحت کے لیے تباہ کن ثابت ہوسکتی ہے۔

پانچواں مفروضہ دماغی امراض کا شکار افراد کی واحد جگہ نفسیاتی اسپتال ہیں۔:حقیقت دماغی امراض کا شکار افراد اگر اپنا مناسب علاج کروائیں،اور ان کے قریبی افراد ان کے ساتھ مکمل تعاون کریں تو وہ ایک نارمل زندگی گزار سکتے ہیں،آگے بڑھ سکتے ہیں اور ترقی کر سکتے

ہیں۔

چھٹا مفروضہ دماغی امراض کا شکار افراد بعض اوقات برے رویوں کا مظاہرہ کرتے ہیں اور یہ رویہ مستقل ہوتا ہے۔: حقیقت ایسے وقت میں یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ برے رویے کی وجہ ان کا مرض ہے، اور یہ رویہ عارضی ہے۔

ساتواں مفروضہ دماغی امراض ساری عمر ساتھ رہتے ہیں اور ان کا شکار شخص کبھی صحت مند نہیں ہوسکتا۔: حقیقت مناسب علاج اور دیکھ بھال کے بعد یہ افراد ایک صحت مندانہ زندگی جی سکتے ہیں۔

کمی اور زیادتی مختلف تھائی رائیڈ گلینڈز بیماریوں کا سبب

انسانی جسم میں کئی غدود ہیں جو مختلف کام سرانجام دیتے ہیں جن میں گلے کے مقام پر واقع تھائی رائیڈ گلینڈز ایسے مخصوص قسم کے ہارمون تیار کرتے ہیں جن کا مقصد غذا سے حاصل ہونے والی توانائی کو حد اعتدال میں رکھنا ہوتا ہے۔اس کی کمی و زیادتی سے ہمارا جسم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔آئیوڈین ایک اہم غذائی عنصر ہے۔تھائی رائیڈ غدود کی شکل 'تتلی' کی مانند ہوتی ہے، جو گردن میں ٹریکیا (Trachea) کے قریب پایا جاتا ہے۔آئیوڈین ان غدود میں جا کر اہم کیمیائی مرکبات بناتے ہیں۔ان میں ایک تھائی راکسن ہارمون ہے جو جسم میں نشو و نما کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔غذا چاہے نباتات سے حاصل کی جائے یا حیوانات سے اس میں موجود آئیوڈین کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ جس زمین میں وہ کاشت کئے جارہے ہیں یا جس ماحول میں وہ پرورش پا رہے ہیں اس میں آئیوڈین کی کتنی مقدار موجود ہے۔ایسی زمین جس میں آئیوڈین کی کم مقدار موجود ہو اس پر اگنے والی فصلوں میں بھی آیوڈین کی کم مقدار موجود ہوتی ہے۔اس کے علاوہ آئیوڈین کی کمی کا شکار زمین پر چرنے والے جانوروں میں بھی آئیوڈین کی کمی ہو جاتی ہے۔قدرتی طور پر آیوڈین کی ایک اچھی مقدار سمندری خوراک جیسے مچھلی، جھینگے وغیرہ میں پائی جاتی ہے لیکن عام مشاہدے میں یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ آج کل اس مہنگائی کے دور میں قدرتی آئیوڈین کی حامل سبزیاں، مچھلی اور گوشت وغیرہ عام مطلوبہ مقدار میں نہیں کھائے جاسکتے لہذا آئیوڈین کی کمی ایک یقینی امر ہے اور اس کی کمی سے مختلف امراض پیدا ہو جاتے ہیں، جن میں گلے کا گلھڑا ابھر آنا ظاہری علامت ہے، لیکن نظر نہ آنے والے امراض بہت خطرناک ہیں۔گلھڑ یا گوائٹر (Gioter) چہرے کے نیچے اور گردن کے درمیانی حصے میں تھائی رائیڈ غدود کی تھیلی کی شکل میں لٹک جانے کو کہتے ہیں۔

جب لمبے عرصے تک خوراک میں آئیوڈین کی کمی ہو جائے تو اس کی کمی کو پورا کرنے کے لیے تھائی رائیڈ غدود تیزی سے تھائی رائیڈ ہارمون بناتا ہے، جس سے خلیوں کی تعداد اور سائز بڑھ جاتا ہے اور یہ گردن میں نمایاں ہو جاتے ہیں، ابتدائی طور پر گردن پر سوجن نظر آتی ہے ۔بعض اوقات یہ گلھڑ سانس کی نالی پر دباؤ ڈال دیتا ہے جس سے سانس لینے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے اور کئی دفعہ گلھڑ کا سرطان' ہونے کا بھی خدشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ہائپر تھائی راڈازم (ضرورت سے زیادہ کام کرنا) اِس کی علامات میں گھبراہٹ یا بے چینی میں اضافہ، وزن کا تیزی سے گرنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، چڑچڑاپن، بے چینی، مزاج میں غیر معمولی اُتار چڑھاؤ، آنکھوں کا اُبھر آنا، عضلاتی کمزوری، نیند کی کمی اور بالوں کا ٹوٹنا یا کم ہو جانا شامل ہے ہائپو تھائی رائیڈازم: اِس کی علامات میں جسمانی اور دماغی نشوونما کا سُست پڑ جانا، وزن میں غیر معمولی اضافہ، بالوں کا گرنا، قبض رہنا، بہت زیادہ سردی لگنا، ڈپریشن یا افسردگی، آواز میں تبدیلی، یادداشت کا کمزور ہو جانا اور جسم میں مستقل تھکن کی

کیفیت رہنا شامل ہے۔خون کے ٹیسٹ کے ذریعے تھائی رائیڈ ہارمون چیک کرواسکتے ہیں،لیکن روزانہ نیند سے بیدار ہوتے ہی تھرما میٹر بغل میں 10 منٹ رکھ کر چیک کریں اور دو دن مسلسل آپ کے جسم کا درجہ حرارت کم ہو تو اس بات کا امکان موجود ہے کہ جسم میں تھائی رائیڈ ہارمونز کی کمی ہے۔

نکسیر سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارا

نکسیر ایسا مرض ہے جس کو یہ مرض لگ جائے وہ مریض گھر کا قیدی ہو جاتا ہے'اس مرض کی یہ خبر نہیں ہوتی کہ کب نکسیر بہنے لگے۔ایک بہت ہی تیر بہدف health tip ہے۔آپ بھی استعمال کریں اور دعائیں دیں۔خاری کا گوند آدھ پاؤ لیکر اس کو پیس لیں۔دودھ ابال لیں اور ٹھنڈا کریں ایک چمچی چائے والی پسے ہوئے گوند سے بھر لیں اور ایک گلاس دودھ میں یہ پسا ہوا گوند ڈالیں۔شام تک یہ گوند دودھ میں پھول جائے گا۔دودھ کو چینی ڈال کر شیک کر لیں اور رات کو پی کر سو جائیں۔سات دن یہ health tip استعمال کریں زندگی بھر پھر کبھی نکسیر نہیں آئے گی۔نکسیر بند کرنے کا

health tip نمبر 2: جب نکسیر جاری ہو تو ناک کے دونوں نتھنوں کو دبا کر پکڑ لیں'ناک کی ہڈی سے نیچے سے۔

health tip نمبر 3: ایک پاؤ دودھ لیں'مٹی کا پیالہ لیں'تنور سے ایک روٹی پکوا لیں اگر تنور سے روٹی نہ ملے تو توے پر پانی کا ہاتھ لگا کر روٹی پکا لیں۔روٹی کو ٹھنڈا کر کے اس کے لقمے توڑ لیں پیالے میں دودھ ڈالیں'ضامن (جھاگ) دہی جمانے کیلئے ڈالیں دہی پیالے میں جمائیں اور روٹی کے لقمے بھی اس میں ڈال دیں۔صبح کو دہی جمی ہوئی میں چینی ڈالیں اور لقمے اور دہی چمچ سے کھالیں۔یہ عمل سات دن کریں۔نماز کی ہمیشہ پابندی کریں۔

health tip نمبر 4: ایک چھٹانک کشمش'ایک چھٹانک بادام'ایک چھٹانک خشخاش یہ اشیاء باریک کوٹ کر پیس لیں۔ایک چمچ رات کو سونے سے قبل پانی سے یا دودھ سے کھالیں۔ایک کورس مکمل کر لیں اگر نکسیر زیادہ پرانی ہے تو یہ تین مرتبہ کر لیں۔

اجوائن! چھوٹی چیز بڑے فائدے

داد'خارش اور چنبل میں اجوائن کی اگر مرہم بنا کر لگائی جائے تو چند روز میں فائدہ ہوتا ہے۔اس کے مرہم بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن چار تولہ'پھٹکری سفید ایک تولہ'توتیائے سبز ایک تولہ'ان تمام چیزوں کو لوہے کی کڑاہی میں آگ پر اتنی دیر رکھیں کہ وہ سیاہ ہو جائے پھر مثل سرمہ کر کے ویزلین ملا کر مرہم تیار کر لیں اجوائن ایک ایسی دوا ہے جس سے تقریباً ہر شخص واقف ہے۔اجوائن کا رنگ سیاہی مائل بھورا ہوتا ہے۔اس کے بیج انیسوں کے مشابہ ہوتے ہیں اس کی بو تیز ہوتی ہے۔اس کا مزاج تیسرے درجے میں گرم و خشک ہوتا ہے۔عام طور پر اس کی مقدار خوراک تین ماشہ سے چھ ماشہ ہوتی ہے۔اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔اجوائن دیسی اور اجوائن خراسانی۔اجوائن دیسی کے پتے کچھ کچھ دھنیا کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔ان میں تھوڑی سی تیزی اور تلخی ہوتی ہے۔اس کا پودا سوئے کے پودے کی طرح ہوتا ہے جبکہ اس کے چھوٹے چھوٹے'سفید چھتری کی طرح ملے ہوئے پھول ہوتے ہیں۔پھولوں کے بعد چھوٹے چھوٹے بیج لگتے ہیں اور یہی اجوائن دیسی کے دانے کہلاتے ہیں۔

اجوائن دیسی کے فوائد

☆اجوائن دیسی کھانا ہضم کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔☆ کاسر ریاح ہے۔فساد بلغم اور اپھارہ کو دور کرتی ہے۔☆ سدہ کو کھولتی ہے۔☆ پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔☆ گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے۔☆ فالج اور اعصابی کمزوری والے مریضوں کیلئے مجرب ہے۔☆ جسم کے بعض زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے۔☆ دل کو طاقت دیتی ہے اور اعصابی دردوں کیلئے بہت مفید ہے۔☆ اجوائن کو اگر شہد کے ہمراہ کھایا جائے تو چہرے اور ہاتھ پاؤں کی سوجن میں فائدہ دیتی ہے۔☆ اگر اسے لیموں کے پانی میں رگڑ کر خشک کر کے سفوف بنایا جائے اور یہ سفوف ایک چمچہ چائے والا ہمراہ پانی دن میں ایک بار استعمال کرنے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔☆ کالی کھانسی دور کرنے کیلئے اگر اجوائن کا پانی یعنی اجوائن کو پانی میں بھگو کر اور نتھار کر پانچ روز تک صبح و شام تین تولے پینے سے انشاء اللہ شفاء ہوگی۔☆ پیٹ کے درد اور بدہضمی میں اجوائن اور نمک کی پھکی بنا کر کھانے سے شفاء ہوتی ہے۔تجربے میں آیا ہے کہ اس کی ایک خوراک ہی بہت فائدہ دیتی ہے۔☆ اس کا روزانہ استعمال مقدار چھ ماشہ ہمراہ پانی بدن میں چستی لاتا ہے۔ چہرے کا رنگ نکھارتا اور بواسیر کو بے حد فائدہ دیتا ہے۔ ☆ پرانے بخار میں اجوائن دیسی چھ ماشہ، گلو تین ماشہ رات کو پانی میں بھگو کر صبح رگڑ چھان کر حسب ذائقہ نمک ملا کر استعمال کرنے سے تین سے پانچ دن کے اندر بخار دور ہو جاتا ہے۔☆ زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے باریک کپڑے میں پوٹلی باندھ کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے پانی بہہ جاتا ہے اور زکام کا زور کافی حد تک کمزور ہو جاتا ہے۔☆ ہچکی کو روکنے کیلئے اجوائن دیسی کو آگ پر ڈال کر اس کا دھواں کسی نلکی کے ذریعے ناک میں لیا جائے تو ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے۔☆ اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے قے فوراً رک جاتی ہے۔☆ اگر منہ کا ذائقہ خراب ہو تو اجوائن کے دانے چبانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔☆ اس کے کھانے سے خراب ڈکاریں آنا بند ہو جاتی ہیں۔☆ مرض برص و بہق میں دیگر نسخہ جات میں اجوائن کو شامل کرنے سے اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے اور مرض جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔☆ بند چوٹ والی جگہ پر اجوائن کو رگڑ کر شہد میں ملا کر لگانے سے اس جگہ کا منجمد خون جاری ہو جاتا ہے اور درد ٹھیک ہو جاتی ہے۔☆ پیچش کی صورت میں اجوائن تین ماشہ اور کلونجی ایک ماشہ ملا کر ہمراہ دہی استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ذیابطیس (شوگر) اور میتھی کی کرامات

ذیابطیس کے علاج میں میتھی کو انتہائی موثر پایا گیا ہے راشٹریہ پوشن انو سندھان حیدر آباد (بھارت) کے ڈاکٹر آر ڈی شرما اور گھورام اور دیگر ڈاکٹروں پر مشتمل کمیٹی عرصہ دراز سے ذیابطیس (ڈایابیٹیز) کے علاج کے سلسلے میں تحقیقات کر رہی تھی انہوں نے ہزاروں مریضوں پر تخم میتھی استعمال کروایا۔اس کمیٹی کی رپورٹ کے مطابق میتھی کے بیج ذیابطیس اور دل کے امراض میں مفید ہیں میتھی کے بیج روزانہ 20 گرام دردرے پیس کر کھانے سے صرف دس دن کے اندر ہی پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے اگرچہ علامات مرض میں کمی ہونے سے مریض کو خود بھی فائدے کا اندازہ ہو جاتا ہے لیکن بہتر ہے کہ ہر دس دن بعد شوگر کا باقاعدہ ٹسٹ کروا لیا جائے شوگر کے تناسب سے میتھی کے بیج کا استعمال 100 گرام روزانہ تک بھی کیا جا سکتا ہے اس سلسلے میں میتھی کے بیج دال کی طرح یا کسی سبزی میں ملا کر پکا کے بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔شوگر کے مریضوں کو میتھی کے بیج استعمال کروانے کا میرا طریقہ یہ ہے کہ میتھی کے بیجوں کو دردرا پسوا لیتا ہوں اور صبح دوپہر

شام20-20 گرام سادہ پانی سے استعمال کرواتا ہوں ۔شوگر زیادہ ہوتو30-30 گرام اور اگر کم ہوتو10-10 گرام بھی صبح دوپہر شام استعمال کئے جاسکتے ہیں ۔اس کے استعمال کے کوئی مضر اثرات نہیں ہیں مذکورہ بالا کمیٹی کی رپورٹ کے مطابق میتھی کے بیجوں کا استعمال ذیابطیس میں انتہائی مفید ہے اس دوران چاول، آلو،گوبھی ،اروی کیلا اور دیگر میٹھی اشیاء سے پرہیز ضروری ہے صبح کی سیر بھی لازمی ہے اور یاد رہے کہ میتھی کے استعمال کے دوران ایلوپیتھک ادویہ استعمال ہو رہی ہوں تو کوئی حرج نہیں ۔

غذائی پرہیز سے ذیابیطس ختم

فروری 2012ء کی بات ہے، مشہور برطانوی اخبار ''گارڈین'' سے وابستہ پچاس سالہ صحافی رچرڈ ڈاؤٹی (Richard Doughty) اپنا طبی معاینہ کرانے ڈاکٹر کے پاس پہنچا۔اس کاوزن کچھ زیادہ تھا لیکن مجموعی طور پر رچرڈ نے خود کو فٹ رکھا ہوا تھا۔وہ باقاعدگی سے کرکٹ کھیلتا اور شراب کو کبھی منہ نہ لگاتا۔خود کو تندرست سمجھنے کے باعث ہی جب ڈاکٹر نے رچرڈ کو بتایا کہ وہ ذیابیطس قسم 2 میں مبتلا ہو چکا،تو وہ حیران رہ گیا۔ڈاکٹر نے پھر اِس موذی بیماری سے متعلق جو نکات بیان کیے،وہ سن کر رچرڈ خوفزدہ ہو گیا۔مثلاً اگلے دس سال میں ممکن تھا کہ اسے انسولین لگوانی پڑے ۔بیماری اس کی آنکھوں، پیروں، کانوں اور دل کو متاثر کر سکتی تھی ۔نیز یہ کہ اس کے جلد مرنے کا امکان ہو چلا تھا۔تاہم آخر میں ڈاکٹر نے ایک خوش خبری سنا کر رچرڈ کا خوف قدرے کم کر دیا۔دراصل رچرڈ زیادہ فربہ نہیں تھا۔لہٰذا ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ وہ چاہے،تو غذا کے ذریعے اپنا علاج کر سکتا ہے۔ممکن ہے کہ ادویہ کے بجائے غذا سے اسے تندرستی مل جائے اور وہ ذیابیطس قسم 2 سے پیچھا چھڑانے میں کامیاب رہے۔

ذیابیطس کی دو اقسام ہیں ۔اوّل قسم میں ہمارا جسم انسولین ہارمون پیدا ہی نہیں کرتا جو ہمارے خون میں شکر کی سطح کنٹرول کرنے کا ذمہ دار ہے۔قسم دوم میں انسولین بہت کم جنم لیتا ہے ۔اس لیے وہ بھی اپنا کام مؤثر طور پر انجام نہیں دے پاتا۔دونوں اقسام کے مریضوں میں جب شکر (یا گلوکوز) کی سطح بڑھ جائے،تو وہ اندرونی اعضا کو نقصان پہنچاتی ہے ۔رچرڈ نے جب سنا کہ غذا سے علاج ممکن ہے تو وہ انٹرنیٹ میں تحقیق کرنے لگا۔مدعا یہ تھا کہ ایسا غذائی چارٹ ڈھونڈ سکے جس پر عمل کرنا آسان ہو۔آخر اسے نیوکاسل یونیورسٹی سے وابستہ پروفیسر رائے ٹیلر کا علم ہوا۔پروفیسر ٹیلر نے ذیابیطس قسم 2 میں مبتلا ایسے مرد و زن کے لیے ایک غذائی چارٹ ترتیب دیا تھا جو ادویہ سے دور رہنا چاہتے ہوں ۔اس چارٹ کے تحت آٹھ ہفتوں تک روزانہ صرف 800 حراروں پر مشتمل غذا کھانا تھی ۔ یاد رہے، ایک صحت مند بالغ انسان عموماً 2000 تا2500 حراروں پر مبنی غذا کھاتا ہے ۔رچرڈ نے اپنے ڈاکٹر کی راہنمائی میں اس غذائی چارٹ پر عمل کرنے کا فیصلہ کیا۔اس نے گلوکوز ٹیسٹ کرنے والا آلہ خرید لیا تاکہ گھر پر ہی دوران تجربہ وہ اپنے خون میں شکر کی سطح بھی چیک کرتا رہے ۔

غذائی شیڈول بڑا سخت تھا۔رچرڈ کو روزانہ تین لیٹر پانی نوش کرنا تھا۔حراروں پر مبنی یخنیاں (سوپ) اور شیک پینے تھے ۔جبکہ 200 حرارے سبزیوں و پھلوں سے پانے تھے ۔ساتھ ساتھ اس نے ورزش بھی کرنا تھی تاکہ شیڈول کا بھرپور فائدہ حاصل ہو سکے ۔جب انسانی جسم کو مطلوبہ مقدار میں کھانا نہ ملے،تو وہ توانائی حاصل کرنے کی خاطر چکنائی کے اپنے ذخائر استعمال کرتا ہے ۔اس ضمن میں سب سے پہلے اعضا کے اندر جمع چربی استعمال ہوتی ہے ۔پروفیسر ٹیلر کا خیال تھا کہ جب پتے کے آس پاس چربی جمع ہو جائے،تو وہ انسولین بنانا چھوڑ دیتا ہے ۔

لہٰذا انسان کم غذا کھائے اور ورزش کرے تو پیٹ کی چربی گھل جاتی ہے۔ یوں وہ دوبارہ انسولین پیدا کرنے لگتا ہے۔ یہی نظریہ سامنے رکھ کر پروفیسر موصوف نے اپنا غذائی شیڈول تشکیل دیا۔

ظاہر ہے شروع میں کھانے کے نئے چلن سے ہم آہنگ ہوتے ہوتے رچرڈ کو بڑی دشواری پیش آئی۔ تاہم جب کبھی اسے بھوک ستاتی وہ پانی پی کر اسے ختم کر ڈالتا۔ تیسرے دن اس کا وزن کم ہونے لگا۔ تاہم اس کے خون میں گلوکوز کی سطح 6 ایم ایم (ملی مولز) فی لیٹر سے زیادہ رہی۔ (یاد رہے ایک صحت مند انسان جو ذیابیطس کا مریض نہیں ہوتا، اس کے خون میں گلوکوز یا شکر کی زیادہ سے زیادہ مقدار 6 ایم ایم فی لیٹر رہتی ہے) چوتھے دن رچرڈ نے دس گھنٹے فاقہ کیا۔ تب اس کے خون میں گلوکوز کی سطح 40 ایم ایم فی لیٹر ہوگئی۔ یہ ایک بڑی کامیابی تھی۔ لیکن چھٹے دن وہ سردی محسوس کرنے لگا حالانکہ ماہ جون کا گرم مہینا چل رہا تھا۔ حتیٰ کہ اسے جیکٹ پہننی پڑی تاکہ سردی سے بچ سکے۔ اس عجیب مشکل کے باوجود رچرڈ کا وزن خاصی تیزی سے کم ہو رہا تھا۔ آٹھویں دن دفتر کے ساتھی اسے ''گم ہوتا آدمی'' کے خطاب سے پکارنے لگے۔ وزن کی کمی نے اسے دوسروں کی نگاہوں میں کمزور بنا دیا تھا۔ نویں دن قبض اس سے چمٹ گیا۔ تاہم مُسہل دوا کے بروقت استعمال سے یہ موذی مرض جاتا رہا۔

ڈاکٹر کی ہدایت پر رچرڈ نے نویں دن یعنی آٹھ روز بعد معمول کا کھانا کھایا اور چاولوں کے ساتھ مچھلی اڑائی۔ اس نے مزید دو دن پروفیسر ٹیلر کے غذائی شیڈول پر عمل کیا اور پھر مضر صحت غذاؤں سے بچتے ہوئے معمول کا کھانا کھانے لگا۔ رچرڈ کو صرف دو ماہ انتظار کرنا پڑا، لیکن آخر اسے خوش خبری مل گئی۔ ڈاکٹر نے ٹیسٹ کیا، تو اس کے خون میں گلوکوز کی مقدار 5.1 ایم ایم فی لیٹر پائی گئی۔ یہ 6 کے عدد سے کافی نیچے تھی۔ چناں چہ ڈاکٹر نے خوش ہو کر اسے بتایا ''آپ ذیابیطس سے چھٹکارا پا چکے۔'' یوں رچرڈ نے صرف گیارہ دن ذیابیطس ختم کرنے والے غذائی شیڈول پر عمل کیا اور اس خطرناک بیماری سے پیچھا چھڑا لیا۔ تقریباً ایک سال گزر چکا، اس کے خون میں شکر کی سطح معمول پر ہے۔ رچرڈ ہی نہیں دیگر مرد و زن بھی محض غذائی شیڈول پر ثابت قدمی سے عمل کرنے پر ذیابیطس قسم 2 سے نجات پا چکے ہیں۔

مثال کے طور پر 53 سالہ امریکی شہری، کارلوس سیروینٹس (Carlos Cervantes) کو لیجیے جو قبر میں پاؤں لٹکائے بیٹھا تھا۔ 2011ء کے موسم بہار میں جب کارلوس ہارٹ اٹیک کا نشانہ بنا، تو وہ 120 کلو وزن رکھتا تھا۔ اس کی بینائی متاثر ہو چکی تھی اور گردے بھی کام کرنا چھوڑ رہے تھے۔ خدشہ تھا کہ اگر خون میں شکر کی سطح کنٹرول نہ ہوئی تو اس کا ایک پیر کاٹنا پڑے گا۔ حتیٰ کہ کارلوس کے کانوں میں پھپھوندی پیدا ہوگئی جو جسم میں شکر کی انتہائی بلند سطح کا نتیجہ تھا۔ انہی دنوں اس نے ٹی وی پر پروفیسر ٹیلر کے غذائی منصوبے کا پروگرام دیکھا۔ آخری چارہ کار کے طور پر کارلوس روزانہ صرف 600 حراروں والی غذا کھانے لگا۔ اس نے کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی پر مبنی سارے کھانے ترک کر دیے۔ صرف سبزی، پھل اور روکھا گوشت کھانے لگا۔ دو ماہ میں اس کا وزن ''40 کلو'' کم ہوگیا۔ اٹھارہ ماہ بعد کارلوس کا ذیابیطس جاتا رہا اور اسے تندرستی نصیب ہوئی۔

اسی طرح 67 سالہ ہنری کول (Henry Cole) نے بھی 600 حراروں پر مبنی غذائی منصوبہ بنایا لیکن من پسند غذائیں کھائیں۔ نیز روزانہ ڈیڑھ لیٹر پانی پیتا رہا۔ اکثر وہ شام چھ بجے کھانا کھاتا۔ تین ماہ میں اس کا وزن 80 کلو سے 70 کلو رہ گیا۔ نیز خون میں شکر کی سطح بھی

معمول پر آ گئی۔دیگر سائنس دان اب اس غذائی طریق علاج پر مزید تحقیق کر رہے ہیں۔یہ تو ثابت ہو چکا کہ مخصوص غذائیں ذیابیطس قسم 2 کو مار بھگاتی ہیں۔اس ضمن میں وہ مزید تجربات کرنا چاہتے ہیں۔خدانخواستہ اگر قارئین میں سے یا اُن کا کوئی عزیز ذیابیطس قسم 2 کا شکار ہے اور وہ بھی غذائی طریق علاج اپنانا چاہے،تو بہتر ہے کہ پہلے کسی ماہر غذائیات سے مشورہ کر لے۔ممکن ہے دوا کے بجائے غذا ہی سے تندرستی مل جائے

دوائے ثمر خاص

جریان انتہائی درجے کا مولد منی۔گرم مزاجوں کی باہ کو بے حد مفید ہے۔منی میں پس اور بے اولادی میں معاون دوا ہے۔نسخہ۔تخم اوٹنگن۔موصلی سفید عمدہ۔شہدانہ۔گوند ببول۔گوند کتیرا۔موچرس۔ثعلب مصری اعلی۔سمندر سوکھ۔تالمکھانہ۔عاقر قرحا خالص۔بہمن سرخ وسفید۔طباشیر نقرہ۔بہو پھلی۔پھلی ببول خشک کردہ۔کمرکس۔بیج بند۔گوکھرو خورد۔کشتہ قلعی عمدہ۔ترکیب۔تمام ادویہ کو ہم وزن لے کر اس کو باریک سفوف بنالیں 10 تولہ مصری کا اضافہ کرلیں۔اگر باقی ادویہ ہر ایک 1 تولہ لی ہیں تو کشتہ 6 ماشہ ڈالنا ہے۔خوراک۔6 گرام صبح وشام ہمراہ دودھ گرم اور ترش وبادی غذا سے پرہیز کریں۔اللہ بڑی حکمت والا اور قدرت والا ہے۔

جلد کی الرجی

ہر طرح کی جلد کو صاف صفائی اور حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے لیکن حساس جلد کو زیادہ توجہ اور نگہداشت کی ضرورت پڑتی ہے۔عام طور پر زیادہ تر الرجی کا سامنا حساس جلد والی خواتین کو کرنا پڑتا ہے جب آپ مضر اثرات والی پروڈکٹس کا استعمال کرتی ہیں تو آپ کا چہرہ سرخی،خارش اور سوجن کی صورت میں الرجی کے اثرات ظاہر کرتا ہے۔الرجی آب وہوا،جسم میں کیمیائی تبدیلیوں یا پھر کسی خراب چیز کے چھونے یا کھانے سے ہوسکتی ہے۔جلد پر خارش پیدا کرنے والا کیڑا Scabies کہلاتا ہے۔اور جب وہ حملہ کرتا ہے تو جسم کے اندر گھس کر چھپ جاتا ہے۔اور خارش کا باعث بنتا ہے اور اگر بروقت اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ جلد کے اندر انڈے دینا شروع کر دیتا ہے جو سفید اور کالے رنگ کے دانوں کی شکل میں جلد پر ابھر آتے ہیں۔خارش ایک ایسی مصیبت ہے جس کے سامنے مزاحمت بہت مشکل کام ہے اور کوئی چیز یا دوائی ماسوائے کھجانے کے اس سے فوری نجات دلا کر سکون فراہم نہیں کرسکتی۔لیکن یہ آرام دیر پا نہیں ہوتا بلکہ خارش بڑھنے کے باعث زیادہ کھجانے سے مزید جلدی مسائل پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔

درحقیقت کھجلی جسم کا دفاعی میکنیزم ہے،جو الرجی کے خلاف مرحم کا کردار ادا کرتا ہے لیکن کھجلی کو اگر عادت بنالی جائے تو بہت سارے مسائل پیدا کرسکتی ہے۔آئیے آپ کو خارش سے نجات کے لئے کچھ گھریلو ٹوٹکے بتاتی ہوں۔ناریل کا تیل:خشک جلد یا کسی کیڑے کے کاٹنے کی صورت میں اکثر جلد پر الرجی ہو جاتی ہے اور خارش کا باعث بنتی ہے۔اس قسم کی الرجی اور خارش کو ختم کرنے کا بہترین حل ناریل کا تیل ہے۔ناریل کے تیل سے متاثرہ جگہ پر مالش کرنے سے خارش ختم ہو جائے گی۔ماہرین کے مطابق خارش کی کوئی بھی وجہ ہو ناریل کا تیل اس سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔خارش کی صورت میں متاثرہ جگہ یا پھر پورے جسم پر ناریل کے تیل کی ہلکے ہاتھوں سے مالش کریں اور دس پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں تاکہ تیل جسم کے مساموں میں اچھی طرح رچ بس جائے۔ایسا کرنے سے خارش سے

یوں نجات ملتی ہے جیسے وہ کبھی ہوئی ہی نہیں تھی۔

پٹرولیم جیلی: اگر آپ کی جلد نہایت حساس نوعیت کی ہے اور کسی کیمیکل پروڈکٹ کے استعمال کی وجہ سے آپ کو الرجی کا سامنا ہے تو اس کا بہترین علاج پٹرولیم جیلی میں مضمر ہے۔ پٹرولیم جیلی کسی مضر صحت کیمیکل سے نہیں بنائی جاتی بلکہ مکمل طور پر قدرتی ہے، جو بڑی آسانی سے جلد پر اپنے مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ پٹرولیم جیلی کے استعمال سے آپ نہ صرف خارش سے محفوظ رہیں گی بلکہ اس سے آپ کی جلد چمکدار اور خوبصورت بھی ہو جائے گی۔ لیموں: وٹامن سی اور بلیچ کی خصوصیات سے بھرپور لیموں خارش زدہ جلد کا بہترین علاج ہے۔ لیموں کا رس نکال لیں اور خارش زدہ حصے پر لگائیں۔ لیموں میں موجود سٹرک ایسڈ، کیلشیم، پوٹاشیم، فولاد، فاسفورس اور وٹامنز اے اور بی جلدی حساسیت کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اور اس سے حساس جلد پر کسی بھی طرح سے ہونے والے مضر اثرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔ اور الرجی اور خارش سے نجات مل جاتی ہے۔ میٹھا سوڈا: میٹھا سوڈا: تین چائے کے چمچ تازہ پانی: ایک چائے کا چمچ ترکیب اور طریقہ استعمال: خارش کی وجہ سے متاثرہ حصے کا علاج کرنے کے لئے ایک کپ میں تین حصے میٹھا سوڈا اور ایک حصہ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں، پھر اس پیسٹ کو متاثرہ حصہ پر لگانے سے آپ کو فوری نتائج موصول ہوں گے اور روزانہ ایک دو دفعہ کے استعمال سے آپ کی پریشانی کی وجہ مکمل طور پر ختم ہو جائے گی۔

منہ کے چھالے ہونے کی وجوہات اور ان کا علاج

منہ میں چھالے ہونا عام بات ہے۔ یہ چھالے بہت تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔ خاص طور پر جب ہم کھاتے پیتے ہیں۔ تو ہر چیز ان چھالوں میں لگتی ہے اور تکلیف دیتی ہے۔ یہ چھالے عام طور پر سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ان کے گرد سرخ رنگ کی لکیر ہوتی ہے۔ زیادہ تر یہ منہ کے اندر گالوں پر، ہونٹوں پر اور زبان کے نیچے ہوتے ہیں۔ منہ کے چھالے خطرناک نہیں ہوتے اور ۷ سے ۱۰ سے دن میں ختم ہو جاتے ہیں۔ وجوہات: منہ میں چھالے ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔۔ غذا کی بداحتیاطی۔ قبض۔ ہارمونز کی تبدیلی۔ بہت زیادہ تیز ابیتبو لتے ہوئے یا کھاتے ہوئے اندرونی گال یا زبان دانتوں میں آجانا۔ ذہنی دباؤ۔ وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی، آئرن یا کوئی دوسری توانائی کی کمی منہ کے چھالوں کا علاج گھریلو ٹوٹکوں سے بہ آسانی کیا جا سکتا ہے۔

ملیٹھی کی جڑ

ملیٹھی سے منہ کے چھالوں کا علاج کیا جا سکتا ہے کیونکہ یہ چھالوں کی تکلیف کو کم کر کے سکون پہنچاتی ہے۔ چھالوں کے اوپر ایک تہہ بنا دیتی ہے جس سے جلن اور مرچوں میں کمی آتی ہے۔۔ ایک کھانے کا چمچ ملیٹھی کوٹ کر دو کپ پانی میں ۲ سے ۳ گھنٹوں کی لیے بھگو دیں۔۔ دن میں کئی مرتبہ اس پانی سے کلیاں کریں۔

کوکونٹ ملک

منہ کے چھالوں کے علاج کے لیے کوکونٹ ملک بہت ہی مفید ہے۔۔ ایک کھانے کے چمچ کوکونٹ ملک میں تھوڑا سا شہد ملائیں

اور متاثرہ جگہ پر دن میں ۳ سے ۴ مرتبہ ملیں۔۔اس کے علاوہ صرف کوکونٹ ملک کو بھی تھوڑی دیر منہ میں رکھ کر اچھی طرح ہلائیں پھر کلی کر لیں۔ یا ناریل کا تیل متاثرہ جگہ پر ملیں۔سمندری نمک اور ہائڈروجن پر آکسائڈ: سمندری نمک اور ہائڈروجن پر آکسائڈ میں اینٹی سیپٹک اور انفیکشن کو ختم کرنے کی خصوصیات موجود ہیں اس لیے ان دونوں چیزوں کو ملا کر یا علیحدہ علیحدہ بھی منہ کے چھالوں کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔۔دو چائے کے چمچ سمندری نمک اور ۳ فیصد (چند قطرے) ہائڈروجن ایک گلاس نیم گرم پانی میں اچھی طرح ملائیں۔۔اس پانی سے کلیاں کر لیں۔دن میں ایک یا دو مرتبہ یہ عمل کر لیں لیکن اس پانی کو قطعی نہ نگلیں۔

ثابت دھنیا

دھنیے کے بیج چھالوں کی جلن کو ختم کر کے آرام پہنچاتے ہیں۔۔ایک چائے کا چمچ دھنیے کے بیج ایک کپ پانی میں ڈال کر ابال لیں۔۔چھان کر یہ پانی ٹھنڈا کر لیں۔۔اس پانی کو منہ میں رکھ کر اچھی طرح گھمائیں۔۔دن میں ۳ سے ۴ مرتبہ کریں۔

بیکنگ پاؤڈر

بیکنگ سوڈا جو سوڈیم بائی کاربونیٹ بھی کہلاتا ہے، منہ کے چھالوں کے علاج میں مفید ہے خاص طور پر ان چھالوں کو لیے جو تیزابیت کی وجہ سے ہوں۔چھالوں کی تکلیف ختم کرنے کے ساتھ جراثیم اور بیکٹیریا کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔اس کے لگانے سے جلن بھی ہوسکتی ہے۔۔ایک چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیسٹ بنالیں۔اور دن میں کئی دفعہ متاثرہ جگہ پر لگائیں۔۔اس کے علاوہ صرف بیکنگ سوڈا بھی منہ میں لگایا جاسکتا ہے۔

شہد

شہد میں اینٹی اوکسیڈنٹ اور اینٹی مائکروبیل خصوصیات ہیں۔اس کے علاوہ یہ زخم کو جلدی بھرنے میں مدد دیتا ہے۔۔روئی میں شہد لگا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔۔اسی طرح آپ گلسرین یا وٹامن ای آئل بھی منہ میں لگا سکتے ہیں۔

ایلوویرا

ایلوویرا اینٹی سیپٹک کا کام کرتا ہے۔متاثرہ جگہ پر ایلوویرا کا جیل لگانے سے فوری آرام آنے کے ساتھ زخم بھی جلدی بھرتا ہے۔ ایلوویرا میں اینٹی فنگل، اینٹی وائرل اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہیں۔جن کی وجہ سے یہ منہ کے زخموں کے لیے بہت مفید ہے۔

تلسی کے پتے

تلسی کے پتے منہ کے زخموں کو تیزی سے بھرتے ہیں۔۔چار، پانچ تلسی کے پتے دھولیں۔۔انہیں اچھی طرح چبا کر تھوڑا سا پانی پی لیں۔۔دن میں دو مرتبہ صبح، شام کریں۔برف: منہ کے چھالوں میں فوری آرام کے لیے برف بہترین ہے۔چھالوں میں بہت زیادہ تکلیف یا جلن محسوس ہو تو آئس کیوب منہ میں رکھ لیں۔فوراً ہی سکون ملے گا۔

اسپغول کی بھوسی

منہ میں چھالوں کی اصل وجہ پیٹ کی گرمی یا قبض ہے۔اکثر یہ چھالے منہ کے علاوہ غذا کی نالی میں بھی ہوتے ہیں۔جب بھی منہ میں چھالے ہوں یا چھالے نہ بھی ہوں تو ان سے بچنے کے لیے اسپغول کی بھوسی کا استعمال کریں۔۔روزانہ صبح،شام ۲ چمچ اسپغول کی بھوسی پانی کے ساتھ لیں۔

اولاد نرینہ کی خواہش اور جدید طب

ماہرین جنسیات کے تجربات اس بات گواہ ہیں کہ جس عورت کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو اسے بانجھ کا مرض تصور کر کے مناسب علاج معالجہ سے بانجھ عورت صاحب اولاد ہو جاتی ہیں۔اسی طرح بعض عورتوں کے ہاں ہمیشہ لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہیں اور وہ لڑکا پیدا کرنے کے لیے بے قرار رہتی ہیں اولاد کا نہ ہونا یا لڑکیاں پیدا ہونا یہ سب عوارضات مرض میں داخل ہیں جس کا مناسب علاج کرنے سے بانجھ عورت صاحب اولاد اور لڑکی پیدا کرنے والی لڑکا پیدا کرسکتی ہے اور ایسی کوشش کسی بھی حالت میں خالق مطلق کے اختیارات کلیہ میں دخل اندازی کے مترادف نہیں بلکہ مرض کا درست علاج ہے۔

طب جدید کے ماہرین جنسیات ڈاکٹروں کو بار بار کے تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ عورت کے دونوں خصیہ الرحم (اووریز) سے ہر ماہ ایک ایک بیضہ اثنی خارج ہوتا ہے۔دائیں طرف کے خصیہ الرحم سے جو بیضہ اثنی خارج ہوتا ہے وہ بار آور ہونے سے حمل نرینہ ہوگا اور بائیں طرف کے خصیہ الرحم سے جو بیضہ اثنی برآمد ہوتا ہے وہ باوآور ہونے سے حمل مادینہ ہوتا ہے اور ہر ماہ یہ خصیہ الرحم باری باری' بیضہ اثنی خارج کرتے ہیں مگر جب تک کوئی بچہ پیدا نہ ہو یہ معلوم کرنا مشکل ہے کہ اسی ماہ کے حصینہ الرحم کی باری ہے' ہاں ایک بچہ پیدا ہونے کی حالت میں استقرار حمل کا مہینہ معلوم کیا جاسکتا ہے اور اسی حساب سے نر اور مادہ بچے پیدا کرنیوالے مہینوں کا حساب آسانی سے لگایا جاسکتا ہے' لہٰذا جو لوگ لڑکا پیدا کرنے کے خواہشمند ہوں وہ اسی ماہ.... ملاپ کریں جس مادہ دائیں خصیہ الرحم سے بیضہ اثنی نکلنے کی باری ہے مزید شناخت کیلئے یہ طریقہ ہے کہ اکثر عورتوں کو حیض آتے وقت ہر ماہ باری باری ایک طرف تکلیف ہوتی ہے جس طرف جس ماہ تکلیف ہو تو سمجھ لیں کہ اسی ماہ کے خصینہ الرحم سے بیضہ ماثنی برآمد ہوا ہے بلکہ اسی طرف کے پستان میں معمولی سا درد معلوم ہوتا ہے۔

اسی نظریہ کی تائید میں ایک ماہر جنسیات لکھتے ہیں کہ عورت کے بائیں خصیہ الرحم کو اگر آپریشن کے ذریعہ نکال دیا جائے تو ہمیشہ لڑکا ہی پیدا ہوگا کیونکہ اگر خصیہ الرحم کو پورے طور سے نکال بھی دیا جائے لیکن اگر اس کا ذرا سا حصہ بھی رہ جائے تو وہ پھر نشوونما پا کر اپنا کام کرنے لگے گا۔بعض قدیم اطباء نے بھی اس نظریہ کی تائید کرتے ہوئے فرمایا ہے کہ دائیں طرف اولاد نرینہ کیلئے مخصوص ہے' اسی وجہ سے کہ وہ زیادہ گرم رہتی ہے لہٰذا جو عورتیں ہمیشہ اپنی داہنی کروٹ لیٹا کریں خصوصاً ملاپ کے بعد تو ان کے عموماً اولاد نرینہ ہوگی۔ایک ماہر جنسیات لیڈی ڈاکٹر اپنے وسیع تجربات کی بنا پر لکھتی ہیں کہ جس عورت کو حیض اپنے مقرر وقت پر یعنی 28 دن سے پہلے شروع ہو جاتا ہے خون بکثرت آتا ہے ان کے ہاں عموماً لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اور جن عورتوں کو 28 دن کے بعد اور کم تعداد میں آتا ہے ان کے ہاں لڑکے پیدا ہوتے ہیں نیز ایام ماہواری کے ابتدائی حصہ یعنی تیسرے اور چھٹے دن کے اندر بہت کم حالتوں میں لڑکے پیدا ہوتے ہیں۔

مذکورہ لیڈی ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ نوعمر عورتیں جو حمل گرانے کی مجرمانہ حرکت کرتی ہیں یا اسقاط حمل جو خواہ کسی حادثہ کا نتیجہ ہوتا ہے اسی سے عورت کے خصیہ الرحم اور ماؤف پر خون بہنے سے ایک قسم کا سکتہ پیدا ہوتا ہے جس سے اس کے بعد بند ہو جاتی ہے اور اسی کی حالت اور مصروفیت دوسرے خصیہ الرحم یعنی بائیں طرف تبدیل ہو جاتی ہے اور اگر رحم کا بایاں گوشہ زیادہ مستعدی یعنی (آمادہ) اور چستی و تحریک پیدا کر کے مادہ تولید پیدا کرتا ہے، جس کے نتیجہ کے طور پر ایسی عورتیں مستقبل میں اولاد نرینہ سے محروم ہو جاتی ہیں اور ایسی عورتوں کی عام طور پر لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں جو تمام نظریات کا قابل تسلیم نچوڑ ہے۔ حاملان طب قدیم کے اسی نظریہ سے ہم بھی اتفاق کرتے ہیں کہ رحم میں جب نطفہ قرار پاتا ہے تو قوت مصورہ (یعنی وہ قوت جو صورت بناتی ہے) کے فعل سے ایک قسم کی جھاگ سی پیدا ہوتی ہے پھر اسی کے درمیان دو نقطے پیدا ہوتے ہیں ایک ان میں سے دل کا اور دوسرا جگر کا حصہ بنتا ہے اسی طرح نطفہ میں تبدیلیاں ہوتے ہوتے آخر اعضاء میں خدوخال معلوم ہوتے ہیں، پھر ان میں تیزی معلوم ہوتی ہے اس کے بعد جب تکمیل خلق ہو جاتی ہے تو جنین کو نر یا مادہ کہا جا سکتا ہے۔

نوٹ

رحم میں موجود بچہ کو جنین کہا جاتا ہے۔ اور قدرت کا یہ فیصلہ عموماً چوتھے ماہ میں شروع ہو جاتا ہے، یہ تکمیل اگر جنین نر ہے تو اوسط 35 دن میں، اگر مادہ ہے تو 45 دن کے قریب ختم ہو جاتی ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ تکمیل تکوین اناث بہ نسبت ذکور دیر میں ہوتی ہے کیونکہ قوت مصورہ یا افعال کی بنا حرارت عزیزی سے ہوتی ہے اس لیے رحم میں جنین کی تبدیلیوں اور بڑھوتری کا سبب حرارت اور رطوبت عزیزی پر ہوتا ہے اسی سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر حرارت رطوبت غالب ہوگی یعنی حرارت عزیزی اگر رحم میں زیادہ ہو تو تکوین جلد ہوگی یعنی جنین نر بنے گا اور کم ہونے کی حالت میں اس کی تکمیل بدیر ہوگی یعنی جنین مادہ ہوگا۔ اسی آخری اور حتمی نظریہ کے بعد یہ بات صاف ہو جاتی ہے کہ حمل کے چوتھے ماہ جنین کے نر و مادہ ہونے کا فیصلہ ہو جاتا ہے اور جس عورت کے ہاں ہمیشہ لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں گویا اس کے رحم میں حرارت و رطوبت عزیزی کی ہمیشہ کمی رہتی ہے جس کی وجہ سے اس کے ہاں حمل مادہ ہی ہوتا ہے اب اگر حمل قرار پاتے ہی یعنی حمل کے پہلے، دوسرے یا تیسرے ماہ بچہ دانی میں اس کمی کو پورا کر دیا جائے تو یہ حمل نرینہ ہو سکتا ہے اور اسی مقصد کیلئے مندرجہ ذیل مجرب نہایت مفید علاج پیش کیا جاتا ہے جس کے باقاعدہ استعمال سے یقیناً لڑکا پیدا ہوگا چاہے اس سے پہلے کتنی ہی لڑکیاں کیوں نہ پیدا ہو چکی ہوں اس کے علاوہ اس معجون کا خاص فائدہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے حاملہ اکثر امراض سے محفوظ رہتی ہے۔ حمل کی حفاظت ہوتی ہے، بچہ پیدا ہونے کے بعد بچہ جملہ امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ طاقتور اور خوبصورت ہوتا ہے دانت آسانی سے نکالتا ہے اور بڑا ہو کر نہایت ہونہار ہوتا ہے نیز اسقاط حمل کی ماری عورتوں کیلئے آزمودہ نسخہ ہے اور اکثر امراض دماغی اور اعصابی سے محفوظ رہتا ہے وہ مجرب نسخہ یہ ہے:

مروارید ناسفتہ 9 ماشہ، عنبر اشہب 2 ماشہ، ورق چاندی، ورق سونا بیس بیس عدد، کہربا شمعی، کشتہ بیخ مرجان، صندل سفید، صندل سرخ، مازو سبز، طباشیر، دورنج عقربی، عود صلیب، ابریشم خام (بریان)، بیخ انجبار، گل ارمنی ہر ایک نو ماشہ، مغز پیٹھا، تخم خرفہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ، شربت انگور 28 تولہ، شہد 18 تولہ، چینی 11 تولہ۔ پہلی دوا دویہ کو روح کیوڑہ میں کھرل کر کے اور دوسری ادویات کو الگ الگ کوٹ چھان کر شربت و شہد اور چینی میں ملا کر معجون بنا کر آخر میں ورق ملالیں شروع حمل سے دو تین ماشہ یہ معجون ہمراہ دودھ یا عرق گلاب یا آب تازہ سے لگاتار

تین ماہ استعمال کرائیں اور انتظار کریں انشاءاللہ ضرور بیٹا پیدا ہوگا۔

کاندھوں کے درد کا گھریلو علاج

کاندھوں کا درد پٹھوں، ہڈیوں میں یا ان کے آس پاس ہوتا ہے۔ اگر یہ درد شروع ہو جاتا ہے تو پھر کوئی کام توجہ سے کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہر عمر کے لوگوں کو کاندھوں کے درد سے واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ وہ لوگ جو لیپ ٹاپ، ٹیبلٹ یا اسمارٹ فون کا استعمال زیادہ دیر تک کے لئے کرتے ہیں وہ اس مسئلے کا زیادہ شکار رہتے ہیں۔ کاندھوں کے درد کی مختلف وجوہات ہوسکتی ہیں۔ سب سے عام وجہ ٹشوز یا پٹھوں میں چوٹ لگنا ہوسکتی ہے۔ درد کی دوسری وجوہات جوڑوں کی بیماری، ہڈی کا ٹوٹ جانا، مہروں کا کھسک جانا یا کاندھے کا فریز ہو جانا شامل ہے۔ گردن کے مہروں، دل، جگر اور پتے کی بیماری کی وجہ سے بھی کاندھے میں درد ہوتا ہے۔ درد کی علامات میں سوجن اور کاندھے کو حرکت دینے میں مشکل پیش آنا شامل ہیں۔

معمولی درد کا آپ گھر پر بھی علاج کر سکتے ہیں۔ اگر درد شدید ہو تو معالج سے رجوع کرنا چاہئے۔ کاندھے کے درد کا گھریلو علاج ٹھنڈی ٹکور کاندھے کے درد کے لئے ٹھنڈی ٹکور کافی فائدہ مند ہے۔ ٹھنڈی ٹکور سے متاثرہ جگہ سن ہو جاتی ہے جو جلن اور تکلیف میں کمی پیدا کرتی ہے۔۔ پلاسٹک بیگ میں آئس کیوبس ڈالکر پتلے تولیے میں لپیٹ لیں۔۔ متاثرہ جگہ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں۔۔ دن میں کئی مرتبہ کریں۔ ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر بھی ٹکور کی جاسکتی ہے۔ گرم ٹکور گرم ٹکور بھی درد کے علاج میں فائدہ مند ہے۔ درد، جلن اور سوجن کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بہتر ہوگا کہ چوٹ لگنے کے ۴۸ گھنٹے بعد گرم سکائی کی جائے۔ گرم ٹکور پٹھوں کے کھنچاؤ میں بھی مفید ہے۔۔ گرم پانی کی تھیلی میں گرم پانی بھر کر کاندھے کی ٹکور کریں۔ اس کے لئے سکون سے لیٹ جائیں اور دن میں کئی دفعہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے ٹکور کریں۔۔ اس کے علاوہ ہلکا گرم شاور لیں اور پانچ سے دس منٹ تک پانی ڈالیں۔ پانی ڈالتے وقت سیدھے کھڑے رہیں۔ دن میں دو دفعہ کریں۔ دباؤ دباؤ کا مطلب درد والے حصے پر زور ڈالنا ہے۔ جس سے سوجن میں کمی آتی ہے۔ پٹی کرنے سے کاندھے کو بہت سہارا ملتا ہے اور سکون ملتا ہے۔۔ آپ متاثرہ حصے کو کھنچنے والی گرم پٹی کی مدد سے دباؤ ڈال سکتے ہیں۔ پٹی کو متاثرہ حصے پر کچھ دنوں تک باندھ کے رکھیں تاکہ درد اور سوجن میں کمی آئے۔ کاندھے کو آرام دینے کے لئے تکیے پر اونچا کر کے رکھیں۔۔ پٹی کو بہت زیادہ کس کر نہ باندھیں کہ اس سے دوران خون متاثر ہو۔ اپسم سالٹ اپسم سالٹ میگنیشیم سلفیٹ سے بنتا ہے۔ درد کو کم کرتا ہے۔ دوران خون کو بہتر بنا کر پٹھوں کے کھنچاؤ کو کم کرتا ہے۔۔ باتھ ٹب کو نیم گرم یا قابل برداشت گرم پانی سے بھریں۔۔ دو کپ اپسم سالٹ ڈال کر حل کر لیں۔۔ اس پانی میں بیٹھ کر کاندھوں کو پانی میں بیس سے پچیس منٹ تک ڈبوئے رکھیں۔۔ ہفتے میں تین دن تک کریں۔

مساج کرنے سے بھی کاندھوں کا درد کم ہوتا ہے۔ ایک ہلکا مساج پٹھوں کے کھنچاؤ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دوران خون کو بڑھا کر سوجن اور اکڑاہٹ کو کم کرتا ہے۔ ایسے شخص سے مساج کرائیں جو اچھا مساج کر سکے۔ مساج کے لئے زیتون، تل یا سرسوں کا تیل استعمال کر سکتے ہیں۔۔ دن میں کئی مرتبہ کریں۔۔ مساج کرنے سے تکلیف ہو تو مساج نہ کریں۔ ہلدی۔ دو چمچ ہلدی اور ایک یا ایک سے زیادہ چمچ کھوپرے کا تیل ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو متاثرہ جگہ پر مل کر سوکھنے دیں۔ نیم گرم پانی سے دھولیں۔ دن میں دو

دفعہ کریں۔۔ایک چائے کا چمچ ہلدی ایک کپ دودھ میں ملا کر ابال لیں۔شہد ڈال کر میٹھا کر لیں۔دن میں دو دفعہ پئیں۔سیب کا سرکہ۔دو کپ سیب کا خالص سرکہ گرم پانی کے باتھ ٹب میں ملائیں۔۔بیس سے تیس منٹ تک اس پانی میں کاندھوں کو رکھیں۔روزانہ ایک دفعہ کریں۔۔ایک گلاس گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ سرکہ اور تھوڑا سا شہد ملا کر بھی دن میں دو دفعہ پی سکتے ہیں۔

دو سے تین کپ ادرک کی چائے روزانہ پیئیں۔۔چائے بنانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ باریک کٹی ادرک ڈیڑھ سے دو کپ پانی میں دس منٹ تک پکائیں۔چھان کر شہد ملائیں اور پی لیں۔مزید ہدایات۔متاثرہ حصے کو زیادہ سے زیادہ آرام دیں۔۔لیٹتے وقت کاندھے کے نیچے تکیہ لگا کر اونچا رکھیں۔۔ہلکی پھلکی ورزش کریں تاکہ متاثرہ حصے میں حرکت ہو سکے۔۔نیم گرم پانی میں لیموں ملا کر دن میں دو تین مرتبہ پیئیں تاکہ معدنیات جوڑوں میں جمع نہ ہوسکیں کیونکہ یہ درد کا باعث بنتے ہیں۔۔سگریٹ اور تمباکو نوشی نہ کریں کیونکہ یہ زخم کے بھرنے میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔

جگر میں چربی کا آسان علاج

جگر میں ایک خاص تناسب سے زائد چربی کی زیادتی کو فیٹی لیور اور طبی اصطلاح میں اسٹیٹوٹس کہتے ہیں۔اس کا مطلب ہے جگر کے خلیوں کے درمیان چربی (fats) کا جمع ہو جانا،جگر میں چربی کا ہونا نارمل ہے لیکن اگر جگر میں موجود چربی کی مقدار جگر کے کل وزن کے 10 فی صد سے زیادہ ہو تو اس کو جگر میں چربی آنا (fatty liver) کہا جاتا ہے۔ہم اپنے غذائی معمولات میں تبدیلیاں لا کر اپنے جگر کو واپس اصلی حالت میں لا سکتے ہیں۔عام طور پر چربیلے جگر (fatty liver) سے منسلک کوئی خاص علامات نہیں ہوتیں تاہم آپ تھکاوٹ (Fatigue) پیٹ میں بےچینی (abdomina discomfort) محسوس کر سکتے ہیں، چربی کی زیادتی کی وجہ سے جگر میں سوزش (liver Inflammation) ہو سکتی ہے۔اور جگر میں سوزش کی وجہ سے چند علامات سامنے آسکتی ہیں مثلاً بھوک میں کمی (poor appetite)،وزن میں کمی (weight loss)،پیٹ میں درد (abdominal pain)،کمزوری (weakness)،اور الجھن وغیرہ وجوہات:-چربیلے جگر کی سب سے زیادہ عام وجہ شراب (alcoholism) اور بہت زیادہ پینا (heavy drinking) ہے،جگر میں چربی (fatty liver) تب آتی ہے جب جسم زیادہ مقدار میں چربی پیدا کرنے لگے یا ٹھیک رفتار سے چربی metabolise نہ ہو سکے۔جس کی وجہ سے چربی جگر کے خلیات (cells) میں ذخیرہ ہونا شروع ہو جاتی ہے،دیگر وجوہات بھی فربہ جگر (fatty liver) کا سبب بن جاتی ہیں مثلاً موٹاپا (obesity)،خون میں چربی کی زیادتی (hyperlipidemia) یا (high levels of fats in the blood)،ذیابیطس (diabetes)،جینیاتی وراثت (genetic Inheritance)،تیزی سے وزن میں کمی (rapid weight loss)،بعض ادویات کے مضر اثرات مثلاً اسپرین (aspirin)،سٹیرائڈز (tamoxifen steroids، اور ٹیٹرا سائکلن (tetracycline) علاج اور بچاؤ:-چکنی غذاؤں،الکوحلک مشروبات،ٹھنڈا پانی یا کوئی بھی ٹھنڈا مشروب استعمال کرنے سے گریز کیا جائے،صرف سادہ اور خصوصاً نیم گرم پانی اس بیماری کے حوالے سے آدھے علاج کی حیثیت رکھتا ہے،غذاؤں میں لیموں،مولی گاجر کا استعمال اور کسی بھی پھل فروٹ کا بنا ہوا قدرتی سرکہ (natural vinegar) استعمال کرنا فائدے مند ثابت ہوتا ہے جگر میں چربی

(fatty liver)کو دور کرنے کے کئی غذائی اورادویاتی علاج موجود ہیں جن میں ہومیوپیتھک دوا چیلی ڈونیم(chelidonium6x) کے تین تین قطرے، ہومیوپیتھک دوا نیٹرم سلف (natrium sulphuricum 30) کے تین تین قطرے، ہومیوپیتھک دوا کارڈس ماریانس (cardus marianus Q) کے 20 قطرے صبح شام استعمال کرنا fatty liver کا کامیاب علاج ہے، تینوں بیک وقت یا تینوں میں سے کوئی ایک دوا مسلسل استعمال کی جاسکتی ہے غذائی علاج میں ایک مٹھی املی (tamarind) ایک لٹر نیم گرم پانی میں اچھی طرح گھول کر، املی کے بیج نکال کر، اس محلول کو چھان کر اس میں ایک ٹیبل اسپون براؤن شوگر یا پسا ہوا گڑ شامل کر کے صبح ناشتے کے بعد سے رات سونے سے پہلے تک پورا ایک لٹر وقفے وقفے سے دن بھر میں استعمال کرلیں، اس غذائی علاج میں ایک دن کا وقفہ ضروری ہے یعنی ایک دن ناغہ کیا جائیگا اور ایک دن اس غذائی دوا کا استعمال کیا جائیگا، اس غذائی علاج کے دوران خون پتلا کرنے والی (blood thinner) کوئی بھی دوا استعمال کرنا سخت نقصان دہ ثابت ہوگا۔

دھماسا بوٹی (fagonia) کا پاؤڈر ایک ٹیبل اسپون روزانہ صبح دوپہر رات کھانے اور ناشتے سے ایک گھنٹہ قبل نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرنا جگر کی چربی (fatty liver) سمیت جگر کی تمام بیماریوں، ہیپاٹائٹس، ہیپاٹائٹس بی سی کا مکمل علاج ثابت ہوتا ہے نوٹ :- مذکورہ بالا تمام علاج میں سے کوئی بھی علاج جاری رکھ کر بیماری سے پوری طرح شفایاب ہونے تک ہر مہینے ٹیسٹ کرا کر چیک کرتے رہیں، شفایاب ہونے پر علاج بند کردیں، مذکورہ بالا پیش کردہ تمام غذائی اور ادویاتی علاج کے کوئی برے ضمنی اثرات (side effects) نہیں ہیں۔

رسولی رحم

تخم شونگی اور مغز تخم جیاپوتا ھموزن پیس چھان کر درمیانے سائز کے کیپسول بھرلیں۔ایک کیپسول صبح شام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔معمول مطب ومجرب ہے۔

ذیابیطس کے زخم اور گینگرین

ذیابیطس کے جن مریضوں کے علاج میں کوتاہی ہوتی ہے یا علاج اثرانداز نہیں ہوتا ان میں ایک سنگین پیچیدگی پیدا ہوجاتی ہے۔ یعنی ایسا زخم پیدا ہوجاتا ہے جو باوجود علاج اور کوششوں کے آسانی کے ساتھ مندمل نہیں ہوتا۔ بڑھی ہوئی صورتوں میں تو یہ مریض اور اس کے متعلقین کے لیے تشویش اور ذہنی تناؤ کا باعث بن جاتا ہے اور مریض کے زخم سے اٹھنے والی عفونتی بو کے سبب ملنے جلنے والے بھی کترانے لگتے ہیں گھن کرتے ہیں۔ آئیے اس زخم کی پیدائش کے اسباب اور علتوں پر معلومات حاصل کریں۔ Gangreneاسباب و علامات ذیابیطس کے زخم کی پیدائش کے اسباب بڑے مختلف قسم کے ہیں لیکن ایک مجموعی سبب اس طرح بنتا ہے۔

پیروں کی ہڈیوں کی ساخت میں کمزوری پیدا ہوجانا، بیرونی سرے کے عصبی ریشوں کی تباہی، اسی طرح بیرونی حصے کی شریانوں کی ساختوں میں خرابی کی پیدائش؛ یہ زخم عام طور پر پیروں کو متاثر کرتے ہیں۔ عضلات کے رباطات (Ligaments) میں غیر منہضم شکر سرایت کرجانے سے ان میں سختی پیدا ہوجاتی ہے، عصبی ریشوں کی تباہی کی وجہ سے کسی بھی قسم کے مسلسل دباؤ جیسے تنگ موزے یا جوتے

وغیرہ،خراش یا ضرب کے لگنے، موسم کی شدت یعنی گرمی یا سردی کا احساس مریض کو نہیں ہو پاتا، پھر پیروں میں آبلے پڑتے ہیں اور ان میں انفیکشن ہو جانے کی وجہ سے زخم پھیلنے لگتا ہے۔شریانوں کی سختی یعنی تصلّب (Atherosclerosis)یوں تو دیگر مریضوں میں بھی پائی جاسکتی ہے لیکن ذیابیطس کے مریضوں میں یہ نسبتاً تیزی سے پیدا ہوتی ہے؛ خصوصاً پیروں میں گھٹنوں سے نیچے کی جانب (infrapopliteal segments)۔اسی وجہ سے اس مقام کی خون کی پرورش متاثر ہو جاتی ہے۔نتیجتاً زخم پیدا ہوتا ہے اور علاج و دواؤں کے باوجود وہ مندمل ہونے میں بہت زیادہ وقت لیتا ہے۔اگر بروقت دھیان دے کر علاج نہیں کیا گیا تو وہ گینگرین (غانغرانہ/ Gangrene)کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔گینگرین کے معنی ہیں زندہ جسم کے کسی حصہ کا مردہ ہو جانا یا فوت ہو جانا۔پھر یہ حصہ سڑنے لگتا ہے۔زخم کو اس حالت تک پہنچانے والے بہت سے معاون عوامل بھی ہیں جو شکر (گلوکوز) کے ہضم و استحالہ سے عنوان ہیں اور اس پر بڑی تحقیقات ہوئی ہیں۔شریانوں کے تصلّب (ایتھیروسکلیروسس) سے مراد یہ ہے کہ مہین شریانوں Capillaries (عروقِ شعریہ) کی اندرونی دیواروں پر چربی کی تہہ جمتی جاتی ہے اور ان کی ساختی لچک بھی کم ہوتی جاتی ہے۔مطالعے کی روشنی میں سامنے یہ بات آئی ہے کہ ذیابیطس کی دوسری پیچیدگیوں کے سبب مریضوں کو اسپتال میں اتنا نہیں داخل ہونا پڑتا جتنی بڑی تعداد میں مریض پیروں کے زخموں کے سبب اسپتال میں داخل کیے جاتے ہیں۔پندرہ فیصدی مریضوں کو پیروں میں یہ زخم ہو جاتے ہیں۔ان میں سے کم و بیش بیس فیصدی مریضوں کے پیر (علاج میں تساہلی یا تاخیر کی وجہ سے) کاٹنے پڑتے ہیں اور وہ معذور ہو جاتے ہیں۔کسی حادثے کے بغیر پیروں سے محروم کر دینے والی یہ اکلوتی وجہ ہے۔" جب عصبی احساسات مفقود ہو جاتے ہیں تو پیروں یا تلووں میں چپل یا جوتوں کے دباؤ کی وجہ سے زخم پیدا ہوتے ہیں، ہڈیاں اور جوڑ بھی متاثر ہو کر خراب ہو جاتے ہیں، اور مریض کو ان کا احساس نہیں ہو پاتا۔ اسے شارکٹ (Charcot's Disease)کا مرض کہا جاتا ہے۔ جب عصبی علامات شروع ہوتی ہیں تو یہ بڑی متغیر قسم کی ہوتی ہیں۔کسی کو زود حسّیت Hyperaesthesia گھیرتی ہے تو اسے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور تیز ہوتے ہیں۔کسی کو احساسات دھیمے ہو جاتے ہیں، یعنی سست Hypoaesthesia۔کسی کو عجیب قسم کے غیر طبعی احساس ہوتے ہیں جیسے گرمی سردی کی مانند لگتی ہے اور سردی گرمی جیسی Heteroaesthesia خون کی سپلائی (پرورش) متاثر ہوتی ہے تو پیروں میں پھٹن کا احساس ہوتا ہے، کبھی شدید درد ہوتا ہے تو کبھی مسلسل دھیما درد ہوتا رہتا ہے۔پیروں میں اینٹھن سی ہوتی ہے۔ چلنے پر علامت شدید ہوتی جاتی ہے اور کچھ دیر تک بیٹھنے یا لیٹنے کے بعد اس علامت میں افاقہ ہو جاتا ہے۔متاثر ہونے والے حصۂ بدن جن حصوں پر بدن کا بوجھ پڑتا ہے وہی حصے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

مثلاً ایڑی کا حصہ، تلووں کا اگلا حصہ، پیروں کی انگلیوں کے سرے اور انگوٹھے۔ پیروں کی شریانیں اور اعصاب بھی بری طرح متاثر ہوتے ہیں اور ان کی بھی مخصوص علامات و نشانیاں سامنے آتی ہیں۔تشخیص ذیابیطس کی پیچیدگیوں اور پیروں میں زخم کی پیدائش کو قبل از وقت پرکھنے کے لیے تشخیصی ٹیسٹ لازمی ہوتے ہیں۔ خون کی جانچ کروانے سے اگر سفید ذرات کی تعداد میں واضح اضافہ نظر آئے Leucocytosis تو فوری طور پر مریض کا معائنہ بغور کرنا چاہیے۔اس کے علاوہ خون میں شکر کی مقدار Blood Sugar، کریٹینین Creatinine لیول بھی جانچنا چاہیے۔علاوہ ازیں بہت سارے نئے عکاسی (Imaging) ٹیسٹ بھی ہونے لگے ہیں جیسے MRI جن

کی مدد سے پیروں کی ہڈیوں اور جوڑوں کی حالت اور شریانوں میں خون کے بہاؤ کی کیفیت اور مقدار وغیرہ کو بھی جانچا جا سکتا ہے، عصبی افعال Nerve conduction studies کی جانچ کے لیے بھی کئی قسم کے آلات اور مشینیں دستیاب ہو چکی ہیں۔ علاجی معاملات ذیابیطس کے زخموں کا علاج بہت توجہ کے ساتھ کرنا اور کروانا چاہیے۔

☆ سب سے اوّل تو ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے کی کوشش ہے۔ اس طرح ہم موجودہ زخم سے بھی نجات حاصل کرنے کی پوزیشن میں رہیں گے اور نیا بھی کوئی زخم پیدا نہیں ہوگا۔ ☆ دوسرا کوئی اور ساتھی مرض ہو جیسے ہائی بلڈ پریشر، موٹاپا یا گردے کا کوئی مرض تو اس کا بھی خاطر خواہ علاج ساتھ میں ہونا چاہیے۔ ☆ اگر زخم پیدا ہو گیا ہو تو مناسب اینٹی بایوٹک دواؤں کے ساتھ انفیکشن سے بچاؤ کرنا چاہیے۔ ☆ زخم کے مقام پر کسی بھی قسم کا بوجھ یا دباؤ مٹانے کی کوششیں کی جاتی ہیں اور مریض کے لیے خصوصی ڈیزائن کی چپلیں یا جوتے وغیرہ بنوائے جاتے ہیں۔ ☆ کبھی کبھار سرجری کے بغیر زخم مندمل نہیں ہو پاتے۔ ☆ جب لازمی ہو تو الگ الگ ماہرین امراض کا مجموعی علاج کرنا پڑتا ہے یعنی قلبی امراض کے ماہر، گردے کے امراض اور عصبی امراض کے ماہرین اور سرجن کا علاج یکجا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح سے دیکھا جائے تو ذیابیطس کے مریضوں کا خصوصی رول سامنے آتا ہے کہ اگر واقعی وہ کسی بھی پیچیدگی کی صورت سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو اپنے پیروں کی جانب روزانہ دھیان دیا کریں اور کسی بھی قسم کی غیر طبعی صورت کی پیدائش ہو تو اپنے معالج سے رجوع ہو کر اس کے مشورے پر عمل کریں۔

معدے کی تیزابیت اور سینے میں جلن کے آسان نسخے

آج کل کروڑوں ڈاکٹروں اور دواسازوں سے سب سے زیادہ جو سوال پوچھا جاتا ہے کہ وہ یہ ہے کہ معدہ کیسے بہتر کام کرسکتا ہے اور بالخصوص رمضان میں چکناہٹ والی چیزیں کھانے سے یہ مسئلہ شدت اختیار کرسکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اکثریت معدے کی تیزابیت کا شکار ہوتی ہے اور انہیں سینے میں جلن کا مسئلہ درپیش رہتا ہے اور آخر کار ایسے مریض دل کے دورے کا شکار ہوتے ہیں۔ آئیے، اس مرض کی وجہ جانتے ہیں۔ آپ جو کچھ خوراک کھاتے ہیں یا نگلتے ہیں وہ ایک لمبی ٹیوب کے ذریعے معدے تک جاتی ہے۔ اس ٹیوب کو ایسوفیگس کہتے ہیں۔ قدرت نے ایسوفیگس پر ایک والو لگایا ہوتا ہے جو کسی بھی غذا کو یا معدے میں ہضم کرنے والے تیزابی مادے کو واپس ایسوفیگس میں آنے سے روکتا ہے لیکن جب کبھی اس والو کو ریسٹ نہ ملی ہو تو یہ اچھے طریقے سے کام نہیں کر پاتا اور نتیجتاً خوراک یا غذا ایسوفیگس میں واپس آجاتی ہے جس سے سینے میں جلن پیدا ہوتی ہے۔ یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ یہ جلن معدے میں پائے جانے والے تیزاب کی بہتات سے نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ معدے میں پایا جانے والا ایک مادہ ہوتا ہے جس کا نام ہیلی کو بیکٹر ہے۔

آسٹریلیا کے معروف سائنسدان اور نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر ہیری مارشل کہتے ہیں کہ ہیلی کو بیکٹر کی وجہ سے السر بھی ہوتا ہے۔ اب آتے ہیں اس مرض کے علاج کی طرف، یہاں ایک اور مسئلہ بھی درپیش ہوتا ہے اور وہ یہ ہے کہ اگر معدے میں یہ تیزابی مادہ نہیں پایا جاتا یا اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو کھائی جانے والی غذا کو ہضم کیسے کیا جائے۔ اس کے لئے حکماء یہی تجویز کرتے ہیں کہ غذائیں وقفے وقفے سے لی جائیں اور کچھ بھی کھانے سے قبل پانی ضرور پیا جائے۔ سینے کی جلن کے مرض کے لئے دیسی نسخے بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔ عام طور پر 3 طرح کے دیسی نسخے آزمائے جاتے ہیں ان میں چند مفید قدرتی ٹوٹکے درج ذیل ہیں۔

1۔سونف الائچی کا قہوہ

ایسے تمام افراد جن کو سینے کی جلن کی شکایت ہے ان کو چاہیے کہ وہ کھانے کے بعد آدھے گھنٹے بعد ایک چٹکی سونف ایک الائچی کا قہوہ پی لیں

2۔ادرک کی چائے

جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ اس جلن کی وجہ معدے کی تیزابیت ہے جس کو دور کرنے کے لئے ادرک کی چائے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

3۔ایلو ویرا کا استعمال

یہ صحرائی پودا ہے جس کی افادیت سے انکار نہیں۔ایلو ویرا کا جوس تیزابیت سے بھرے معدے کو آرام پہنچاتا ہے۔ایسے مریضوں کو کھانے سے آدھا گھنٹہ قبل آدھا کپ ایلو ویرا کا جوس پی لینا چاہیے۔

4۔سگریٹ سے اجتناب برتیں

نیکوٹین اور الکوحل کا استعمال معدے کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔ان دونوں مضر صحت اشیاء سے معدے کی استعداد کار بھی متاثر ہوتی ہے اور پھر سینے کی جلن کی شکایت ہوتی ہے۔لہٰذا سگریٹ اور مے نوشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

5۔کیلے اور سیب کا استعمال

کیلا وہ پھل ہے جو قدرتی طور پر اینٹی ایسڈ ہوتا ہے، سینے کی جلن کے شکار مریضوں کو باقاعدگی سے کیلے کھانے چاہیے اس کے علاوہ وہ روزانہ ایک سیب بھی کھائیں، اس سے افاقہ ہوگا۔

6۔ملیٹھی کا استعمال کریں

دیسی نسخوں میں سے ایک ملیٹھی کا استعمال بھی ہے اس کی چائے بنا کر پینے سے سینے کی جلن جاتی رہتی ہے۔

7۔بائیں طرف کروٹ لے کر سوئیں

اس مرض کا ایک دیسی علاج یہ بھی ہے کہ ہمیشہ بائیں جانب کروٹ لے کر سوئیں اور سر کی پوزیشن باقی جسم سے قدرے اوپر کی طرف ہو یعنی سوتے وقت مریض اپنے سر کو تقریباً 6 انچ اوپر رکھ کر سوئے۔

8۔جو کا دلیا استعمال کریں

جو کا آٹا، دلیہ یا پسی ہوئی جو سے بنی ہوئی روٹی کھانے سے بھی یہ مرض جاتا رہتا ہے۔

9۔سرکہ کا استعمال

سرکہ بھی انسانی صحت کے لئے بہت مفید محلول ہے اس کے استعمال سے معدے کی تیزابیت کا مسئلہ نہیں رہتا اور سینے میں جلن بھی نہیں ہوتی۔

10۔دہی کا استعمال

معدے کی تیزابیت کا بہترین علاج دہی کا استعمال ہے۔

آنکھوں اور دماغی طاقت کیلیے 50 سالہ آزمودہ نسخہ

ویسے تو انسان کا پورا جسم (بلکہ ہر عضو) قدرت کا ایک عظیم معجزہ ہے۔ ہر عضو اپنی اپنی جگہ اہم اور نہایت قیمتی ہے۔مگر کچھ عضو ایسے ہیں جن کی اہمیت بہت زیادہ ہے کیونکہ مختلف دوسرے کام کرنے کیلئے ان پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ایسا ہی ایک عضو آنکھیں ہیں۔آنکھیں اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک بہت ہی قیمتی نعمت ہے۔مگر دیکھنے میں آیا ہے کہ ہم ان کی قدر اس طرح نہیں کرتے جتنی کرنی چاہیے۔خاص کر اس وقت دل بہت دکھتا ہے جب چار یا پانچ سال کے بچے بچیاں آنکھوں پر عینک لگائے نظر آتی ہیں جب اس ننھی سی عمر میں ان کا یہ حال ہے تو آگے جا کر کیا ہوگا اللہ ہی بہتر جانتا ہے۔آنکھوں کی حفاظت اور صفائی کے سلسلہ میں چند گزارشات حسب ذیل ہیں:۔ 1۔آنکھوں کی خرابی (خاص کر بچوں میں) میں ٹی وی کا بڑا دخل ہے۔ٹی وی بالکل نہیں دیکھنا چاہیے۔2۔کمپیوٹر کی سکرین کو مناسب فاصلے پر رکھ کر کمپیوٹر استعمال کرنا چاہیے۔3۔کمپیوٹر کو زیادہ عرصہ دیر تک لگاتار استعمال نہیں کرنا چاہیے۔4۔کچھ لوگ لگاتار 10,10 گھنٹے کمپیوٹر پر کام کرتے ہیں،ایسا کرنا غلط ہے گاہے بگاہے ادھر اُدھر دیکھنا چاہیے تاکہ آنکھوں پر مسلسل بوجھ نہ پڑے۔5۔کھانا کھاتے وقت مطالعہ کرنے سے گریز کرنا چاہیے تاکہ آپ کا دماغ کھانے اور اس کے ہضم کرنے کی طرف راغب ہو۔6۔آنکھوں کو (دن میں کئی بار) تازہ ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے تاکہ تھکاوٹ دور ہو اور گردوغبار صاف ہو جائے۔7۔لکھائی پڑھائی کا کام لیٹ کر نہیں کرنا چاہیے اس سے آنکھوں اور دماغ پر بوجھ پڑتا ہے۔8۔بہتر ہے لکھائی پڑھائی کا کام کھلی اور ہوادار جگہ اور قدرتی روشنی یعنی سورج اور دن کی روشنی میں کرنا چاہیے۔9۔آنکھوں اور دماغ کی طاقت کیلئے مندرجہ ذیل نسخہ بہت ہی مفید ہے۔میں گزشتہ 50 سال سے اسے استعمال کر رہا ہوں۔بفضل تعالیٰ کسی قسم کی عینک کی ضرورت نہیں پڑی۔ھوالشافی: گری بادام ایک چھٹانک،اسطخودوس آدھی چھٹانک،دھنیا آدھا چھٹانک،خشخاس ایک چھٹانک،سونف ایک چھٹانک،مصری حسب ضرورت،ورق چاندی حسب ضرورت،دانہ چھوٹی الائچی حسب ضرورت۔اگر مصری کی بجائے خالص شہد استعمال کرلیں تو یہ نہایت ہی خوش ذائقہ معجون بن جائے گی۔خوراک: بعد از غذا صبح،دوپہر،شام ایک چمچہ چائے والا استعمال کریں۔10۔لکھائی پڑھائی اور دماغی کام کرتے وقت وقفہ وقفہ سے ریسٹ کریں تاکہ صرف شدہ توانائی بحال ہو سکے۔11۔اس وقفے کے دوران درج ذیل کام کرنا بہت ہی مفید ہیں:۔لمبے لمبے سانس لینا۔کوئی مائع چیز۔۔۔پانی وغیرہ استعمال کرنا۔آنکھوں،سر کا مساج کرنا،آسمان کی طرف نیلی روشنی کو دیکھنا۔پانی کے چھینٹے مارنا۔12۔آنکھوں کو گردوغبار،دھویں،تیز روشنی،زہریلی گیسوں اور دیگر مضر اثرات چیزوں سے بچانا

چاہیے۔قوت بصارت میں اضافہ 1۔غسل کرنے سے پہلے ہمیشہ اپنے پاؤں کے انگوٹھوں پر سرسوں کا تیل ملئے۔انشاء اللہ تعالیٰ کبھی نظر کمزور نہ ہوگی چاہے عمر سو سال سے تجاوز کر جائے۔2۔فَکَشَفۡنَا عَنۡکَ غِطَآءَکَ فَبَصَرُکَ الۡیَوۡمَ حَدِیۡدٌ ﴿ق ۲۲﴾ ترجمہ: تو ہم نے تجھ پر سے پردہ اٹھایا تو آج تیری نگاہ تیز ہے۔ہر نماز کے بعد تین بار پڑھ کر انگلی پر پھونک مار کر انگلی آنکھوں پر پھیر لیں۔انشاء اللہ تعالیٰ موتیا سے شفاء ہوگی۔ 3۔سورۃ یٰسین پڑھ کر سرمہ پر دم کریں دم کردہ سرمہ آنکھوں میں لگایا جائے۔انشاء اللہ تعالیٰ موتیا سے شفا ہوگی۔4۔فَکَشَفۡنَا عَنۡکَ غِطَآءَکَ فَبَصَرُکَ الۡیَوۡمَ حَدِیۡدٌ ﴿ق ۲۲﴾ سات بار درود شریف' سات بار مندرجہ بالا آیت اور پھر سات بار درود شریف پڑھ کر دونوں ہاتھوں کے دونوں انگوٹھوں کو پھونکیں پھر دونوں انگوٹھوں کو دونوں آنکھوں پر پھیر لیں۔انشاءاللہ نور بصر و زوال نظر کیلئے فائدہ مند ہوگا

ہیضہ گرمی کے موسم کا خطرناک مرض

ہیضہ دراصل آنتوں کا مرض ہے اور اسے آنتوں کے امراض میں شدید ترین اور خطرناک مرض تصور کیا جاتا ہے جو کہ دیکھتے ہی دیکھتے بڑے یا بچے کی جان لے لیتا ہے۔ہیضہ سب سے پہلے چھوٹی آنت کو متاثر کرتا ہے اور یوں یہ مرض انسان پر پوری طرح حملہ آور ہو جاتا ہے۔اس کا حملہ عام طور پر موسم گرما کی برساتوں میں ہوتا ہے۔ہیضے کا حملہ اچانک ہوتا ہے یہ وبائی شکل میں آتا ہے اور زبردست تباہی مچا کر غائب ہو جاتا ہے۔کمزور طبع لوگ اس کی زد میں زیادہ آتے ہیں۔اس مرض سے جیتنے کے لئے مضبوط قوت مدافعت کی ضرورت ہوتی ہے اسبابہیضہ انتہائی چھوٹے چھوٹے خمدار اور سلاخ کی شکل کے جرثوموں کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے جنھیں (وائبرو کولیرا) کہا جاتا ہے۔یہ جرثومہ ایک خاص قسم کا زہر پیدا کرتا ہے جو مکھیوں اور پانی کے ذریعے پھیلتا ہے۔تاہم اس مرض کا حقیقی سبب جسم میں پھیلا ہوا زہر اور وہ کمزوری ہے جو غلط غذاوں اور غیر صحت مندانہ طرز زندگی کا نتیجہ ہوتی ہے۔جسم میں موجود زہر اور اس میں پیدا ہونے والی کمزوری، ہیضے کے جراثیم کے حملے کو آسان تر بنا دیتی ہے۔تشخیص ہیضہ کے جراثیے گندے پانی اور بارش کے موسم میں ہونے والی بد احتیاطی کی وجہ سے چھوٹی آنت کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور بہت زیادہ تعداد میں ٹوکسنز پیدا کرتے ہیں، ٹوکسنز سے جسم میں سوڈیم کا ہضم ہونا بند ہو جاتا ہے اور مریض کو دست شروع ہو جاتے ہیں ہیضہ کی تشخیص (اسٹول ٹیسٹ) سے با آسانی ہو سکتی ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ خون میں ہیموگلوبین کی سطح بڑھ جاتی ہے اور بائی کاربونیٹ کی سطح کم ہو جاتی ہے۔اسٹول ٹیسٹ سے با آسانی ہیضہ کے جراثیم کی موجودگی اور ان کی نشوونما کو با آسانی یکھا جاسکتا ہے۔

علامات ہیضہ تین مرحلوں میں وارد ہوتا ہے پہلے مرحلے میں مریض کو معمولی اسہال لگتے ہیں جن کے ساتھ قے بھی آنے لگتی ہے۔پھر حالت تیزی سے بگڑتی ہے، جلاب پتلے ہوتے چلے جاتے ہیں، جسم میں نمکیات کی کمی واقع ہو جانے کی وجہ سے مریض کے پیٹ کے عضلات اور دیگر اعضاء میں شدید اینٹھن ہونے لگتی ہے، درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے لیکن جلد ٹھنڈی رہتی ہے نبض کمزور پڑ جاتی ہے پیاس میں شدت آجاتی ہے اور پیاس بجھانے کے لئے مریض جب پے در پے پانی پیتا ہے تو اس کے مزید جسمانی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ہیضے کے دوسرے مرحلے میں بے حد جسمانی کمزوری ہوتی ہے جلد خشک ہوتی ہے اور اس پر جھریاں پڑتی ہیں آواز کمزور اور بھاری ہو جاتی ہے۔تیسرا مرحلہ یہ ہے کہ اگر خوش قسمتی سے مریض ۲۴ گھنٹے کے بعد اس سے بچ نکلے تو صحت یابی کا عمل شروع ہو جاتا ہے ہیضہ سے بچنے کے

لئے احتیاطی تدابیر۔ ا۔ ہیضہ سے بچنے کے لئے پانی اُبال کر استعمال کرنا چاہیئے۔ ۲۔گھر کا کوڑا کرکٹ اور استعمال شدہ اشیا کی باقیات اور گندگی سے کھانے پینے کی اشیاء دور رکھیں ۳۔آٹا گوندھنے اور کھانا پکانے کے لئے بھی اُبلا ہوا پانی استعمال کریں۔ ۴۔خورد ونوش کو ڈھانپ کر رکھیں ۵۔سبزیاں اور پھل اچھی طرح دھو کر استعمال کریں ۶۔کھانے پینے کی چیزوں کو چھونے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھولیں ۷۔مکھیوں سے بچنے کے لئے کھڑکیوں اور دروازوں پر پردے ڈالیں اور جراثیم کش ادویات کا استعمال کریں ۸۔گرمیوں میں گوشت کا استعمال کم سے کم کریں ۹۔برسات اور گرمی کے موسم میں ہلکی غذائیں کھائیں اور تلی ہوئی اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔علاج ا۔اگر کسی شخص کو ہیضہ لاحق ہو جائے یا اس کی ابتدائی علامات ۲۔جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے او۔آر۔ایس متواتر پلاتے رہنا چاہیئے ۳۔لیموں ہیضہ کے جراثیم کو فوری ہلاک کرتا ہے اس لئے وبا کے دنوں میں اس کی سکنجبین پینا مرض سے بچاتا ہے۔اس کے علاوہ سلاد اور سالن پر بھی چھڑک کر کھانا چاہیئے۔ ۴۔ پیاز بھی ہیضے کا کامیاب علاج ہے۔ پیاز اور کالی مرچ کوٹ کر مریض کو پلایا جائے تو پیاس اور بے چینی ختم ہوتی ہے۔ ۵۔ مریض کے کپڑوں اور بستر کو دھوپ میں سینکنا چاہیئے ۶۔مریض کو برف چوسنے کے لئے دی جائے تا کہ اس کے اندر کا ٹمپریچر کم رہ سکے ۔ ۷۔ہیضہ میں سرکہ بھی مفید ہوتا ہے ۸۔مریض کی پیاس بجھانے کے لئے ناریل کا پانی دینا چاہیئے ۹۔جب خارج ہونے والا فضلہ ٹھوس شکل اختیار کرلے تو لسی بھی پلائی جا سکتی ہے ۱۰۔حالت مزید بہتر ہو جائے تو پتلی کھچڑی دہی کے ہمراہ کھلائیں اور انار کا رس دیتے رہیں۔

گردوں کے فیل یا ناکارہ ہو جانے کا آسان اور حیرت انگیز علاج

سوانجنا (Moringa Leaves) جسے سجنا بھی کہتے ہیں کی بہت سی پتیاں سائے میں پوری طرح خشک کرکے اسکو پیس کر پاوڈر بنالیا جائے اور مریض کو روزانہ ایک چمچہ صبح شام پانی کے ساتھ استعمال کرایا جائے اور اسی آسان طریقہ علاج سے آج مریض پوری طرح شفایاب ھے۔۔۔الحمد اللّٰہ ۔اسکا تیار شدہ پاوڈر بیرونی ممالک سے بھی آتا ھے جو بڑے اسٹورز پر (Moringa Leaves Powder) کے نام سے دستیاب ھے۔۔۔ھومیوپیتھک طریقہ علاج میں اسکا عرق مورینگا اولیفیرا مدر ٹنکچر (Moringa Olifera Q) کے نام سے دستیاب ھےلیکن یہ زیادہ موثر ثابت نہیں ھوسکا۔۔۔اسکے سائے میں سکھائے ھو※ پتوں کا پاوڈر نہایت طاقت ور ٹانک بھی ھے،ھر طرح کی طاقت حاصل کرنے کے لئے اسکا استعمال دنیا کے کئی ممالک میں رائج ھے۔۔۔اللہ نے انسان کو دو گردوں سے نوازا ہے۔ یہ اصل میں غدود ہوتے ہیں پسلیوں کے نیچے، پیٹ کی طرف، کمر میں دائیں اور بائیں طرف واقع ہوتے ہیں۔گردہ 11 سینٹی میٹر لمبا، کم و بیش 7 سینٹی میٹر چوڑا اور 2 یا 3 سینٹی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ ہر گردہ میں 10 لاکھ سے زائد نالی دار غدود، نیفران، یا فلٹر (جھلی) ہوتے ہیں۔

گردوں میں ایک اندازے کے مطابق 24 گھنٹوں کے دوران 1500 لیٹر خون گزرتا ہے۔گردوں کا کام جسم سے فاسد، نقصان دہ، ضرورت سے زائد مادوں کو خارج کرنا ہے۔گردے جسم میں پانی اور نمکیات کا توازن برقرار رکھتے ہیں، مثلاً جسم میں کیلشیم، پوٹاشیم اور فاسفورس کی مقدار کے علاوہ پانی اور دیگر نمکیات وغیرہ کا ایک حد تک جسم میں رہنا ضروری ہوتا ہے اسکی کمی و بیشی سے بہت امراض جنم لیتے ہیں، انسان زندہ نہیں رہ سکتا، گردوں کا کام ان مادوں، نمکیات اور پانی میں توازن قائم رکھنا ہے۔گردے جسم کے لیے ایسے بہت سے مفید ہارمون پیدا کرتے ہیں، اگر یہ ہارمون جسم میں کم ہو جائیں تو خون کی کمی کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔گردے فیل ہونے کی بہت سی وجوہات

ہیں جن میں چند اہم درج ذیل ہیں۔

گردے کی جھلی کی سوزش ،جھلی فلٹر یا نیفران کی ایک طرف فاسد مادے ہوتے ہیں دوسری طرف شفاف مادے۔۔جھلی کا کام فاسد مادوں کو فلٹر کرنا ہے، یہ جھلی اگر کام نہ کرے،کسی وجہ سے خراب ہو جائے تو اس کے ساتھ والی جھلیاں بھی خراب ہونا شروع ہو جاتیں ہیں جس سے گردہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔اس سے پیشاپ کے اندر چربی یا خون آنا شروع ہو جاتا ہے گردہ فیل ہونے کی سب سے زیادہ وجہ جھلی کی سوزش ہی بنتی ہے۔دوسری وجہ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر ہے،اگر شوگر کا مرض ہو تو اس کے عموماً 10 تا15 سال کی مدت کے بعد گردوں کی خرابی کا شکار ہو جاتا ہے۔اس لیے شوگر کے مریضوں کو بہت احتیاط کرنی چاہیے اور شوگر کنٹرول رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔اسی طرح بلڈ پریشر کی زیادتی کی وجہ سے بھی گردے خراب ہو جاتے ہیں ،بلڈ پریشر کے مریضوں کو اپنا بلڈ پریشر کنٹرول رکھنا بے حد ضروری ہے ایسا نہ کرنے سے گردوں کے ساتھ ساتھ دل کا دورہ اور فالج بھی ہو سکتا ہے۔موسم گرما میں جسم کو پانی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے،کم پانی پینے سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور موسم سرما میں سردی کی وجہ سے کم پانی پیا جاتا ہے،جس سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے جو گردوں میں پتھری کا سبب بنتا ہے،یہ پتھری پیشاب کے ذریعہ خارج نہیں ہو سکتی،گرودوں کی جھلی میں زخم بنتے ہیں،جو سوزش کا باعث بن جاتے ہیں جو رفتہ رفتہ گردوں کے فیل ہونے کی طرف بھی لے جاتے ہیں۔یعنی پانی کی کمی گردوں کے فیل ہونے کا تیسرا بڑا سبب ہے۔جھلی کی سوزش، شوگر،بلڈ پریشر،پانی کی کمی وغیرہ دیکھا جائے تو یہ سب پانی کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے علاوہ ازیں پانی کا صاف نہ ہونا بھی اس میں شامل ہے۔یہ تو مختصر ذکر گردوں کے فیل ہونے کی وجوہات کا تھا اسی طرح گردوں کے فیل ہونے کی اقسام بھی ہیں مثلاً اچانک گردوں کا فیل ہو جانا،اس کی وجہ شدید گرمی میں پانی کی شدید کمی،خواتین میں زچگی کے دوران خون اور پانی کی کمی،ہائی بلڈ پریشر کا شدید دورہ اور سانپ کے کاٹ لینے اور بہت زیادہ مشقت کرنے وغیرہ سے اچانک گردے فیل ہو سکتے ہیں۔ایک اہم نقطہ یہ بھی قابل توجہ ہے کہ شوگر،ہائی بلڈ پریشر، جھلی کی سوزش وغیرہ سے مریض کے گردے پہلے سے کمزور ہوتے ہیں اس پر ذرا سی اونچ نیچ ،مثلاً ناموافق دوا کھالینا،بلڈ پریشر کا گر جانا یا بڑھ جانا،بہت زیادہ پسینے کا آجانا اس طرح کے حادثات سے وقتی طور پر اچانک گردے فیل ہو سکتے ہیں۔گردوں کے فیل ہونے کی دوسری قسم ہے مستقل گردوں کی خرابی اس میں 50 فیصد تو گردے پہلے خراب ہوتے ہیں،جن کے مناسب علاج،پرہیز سے ان کو زیادہ دیر تک کارآمد رکھا جا سکتا ہے اور اگر ان کی دیکھ بھال نہ کی جائے تو رفتہ رفتہ گردے فیل ہو جاتے ہیں۔یہ بات بہت قابل توجہ ہے کہ جب تک گردے 80 یا90 فیصد تک تباہ نہ ہو چکے ہوں مریض کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا وہ اپنا روزمرہ کا کام کرتا رہتا ہے،ایک گردہ ناکارہ بھی ہو جائے تو بھی دوسرا کام کرتا رہتا ہے، اسی طرح یہ بات بھی توجہ چاہتی ہے کہ جب گردے ایک بار مکمل ناکارہ ہو جائیں تو ڈائلایسس (dialysis)ھی سے علاج کی ابتدا ھوتی ھے۔

اگر کسی کو درج ذیل علامات میں سے کوئی علامت محسوس ہو تو ٹیسٹ کروا کر بیان کردہ علاج کو ابتدائی طور پر آزمانے میں کوئی نقصان نہیں، کیونکہ بیان کردہ علاج غذائی ھے اور ایک سے زیادہ مریضوں نے اس کے نتائج کی تصدیق کی ھے،کھانے کی خواہش کا ختم ہو جانا، یاداشت کی کمزوری، متلی اور قے کا آنا، چڑچڑاپن،تھکاوٹ کا محسوس ہونا،چہرے کا رنگ پیلا ہونا،خشک جلد،رات کو بار بار پیشاب آنا اور پیشاب

میں رکاوٹ وغیرہ کا ہونا،شوگر کا مرض ہونا، بلڈ پریشر کی کمی یا زیادتی کا ہونا وغیرہ ۔۔گردوں کی بیماری کا علاج اس کی اقسام اور اسٹیج کے مطابق کیا جاتا ہے۔عام طور پر 50 فیصد گردوں کے فیل ہونے کا سبب شوگر، بلڈ پریشر، گردوں کا انفیکشن وغیرہ بنتا ہے اگر انکا علاج کیا جائے تو اس سے گردوں کو مزید خراب ہونے سے بچایا جا سکتا ہے۔۔گردوں میں پتھری ہو تو اسکا علاج ھومیو پیتھک ادویات بربیرس ولگرس، لائکو پوڈیم،سارساپریلا،کوکس کیکٹائی کینتھرس،ہائڈرونجیا،پریرابریوا،آرٹیکا،سرکنڈا اور اس قبیل کی دیگر بہت سی ادویات میں ہے۔ لیکن مکمل طور پر گردوں کے فیل ہونے کی صورت میں گردوں کی پیوندکاری ہی اس کا علاج بتایا جاتا ھے جس میں گردہ دینے والے اور لینے والے کا بلڈ گروپ ایک ہونا ضروری ہے۔

گردہ دینے والے کا جتنا قریبی تعلق ہوگا اسکی پیوندکاری اتنی کامیاب بتائی جاتی ھے۔۔ایسی تمام غذائیں جن میں فولاد زیادہ پایا جاتا ہے ان سے پرہیز کریں مثلاً گوشت، چاول، مکئی، وغیرہ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی، کولا کے مشروبات، شراب نوشی وغیرہ سے پرہیز کریں۔۔موٹاپا، زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا، ورزش نہ کرنے والے افراد پر دیگر امراض کی طرح گردوں کے فیل ہونے کے چانس زیادہ ہوتے ہیں اس لیے صبح دو گلاس تازہ اور صاف پانی پینا، ہلکی پھلکی ورزش کرنا، دن میں بھی پانی پینا، کھانا کھانے کے فوراََ بعد پانی نہ پینا چاہیے، رات کو سونے سے گھنٹا بھر پہلے دو گلاس پانی پینا چاہیے، قبض نہ ہونے دیں، اسی طرح دیگر حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے سے بہت سی امراض سے بچا جا سکتا ہے۔مختصر صاف پانی کا زیادہ استعمال، ہر قسم کے نشہ سے پرہیز، متوازن غذا، موٹاپے پر کنٹرول کرنے سے کافی حد تک اس مرض سے بچا جا سکتا ہے۔گردوں کے فیل ھو جانے کے حوالے سے کئی آزمودہ علاج اور بھی بیان کئے جاتے ھیں جنکا مجھے ذاتی مشاھدہ یا تجربہ نہیں البتہ انکو آزمانے میں کوئی نقصان نہیں یہ تمام غذائی علاج ھی ھیں جن میں چند درج ذیل ھیں ۔۔۔مرغی کے پوٹے کے اندر ایک زرد رنگ کی جھلی ھوتی ھے۔اگر دیسی مل جائے تو ٹھیک ورنہ فارمی جھلیاں اکٹھی کرلیں اور ان کو سائز میں خشک کرلیں اور خشک کرنے کے بعد کوٹ کر سفوف بنالیں اور اس خوراک کو صبح نہار منہ چوتھائی چمچہ دس دن تک لگاتار کھائیں۔۔دس دن کے اندر آپ کے فیل گردے ٹھیک ھو کر دوبارہ سے فل کام کرنے لگ جائیں گے۔ ※ پانچ عدد انجیر ایک گلاس پانی میں ڈال کر رات کو رکھ دیں صبح پانچوں انجیر اور پورا پانی نہار منہ استعمال کرنے سے بتدریج گردے نارمل ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ھے۔۔اصلی دیسی کاغذی لیموں لے کر ان کا ایک لٹر رس نکال کر کسی شیشے کی بوتل میں ڈالیں اب اس بوتل میں پیلے رنگ کی سمندر میں پائی جانے والی سیپیاں سات آٹھ عدد اچھی طرح صاف کر کے ڈال دیں۔اس بوتل کا ڈھکن بند کر کے رکھ لیں۔روزانہ صبح کے وقت اس بوتل کا ڈھکن کھول دیں تاکہ اس میں جمع ہونے والی گیس باہر نکل جائے۔اسکے بعد بوتل کا ڈھکن بند کر کے اسکو اچھی طرح ہلائیں۔

یہ عمل آٹھ سے دس دن روزانہ کرنا ہے۔جب لیموں کے رس میں ڈالی گئیں "کوڈیاں" اس میں مکمل طور پر حل ہو جائیں اور بوتل کی تہہ میں سفید پاؤڈر کی شکل اختیار کرلیں تو سمجھ لیں کہ آپ کا نسخہ استعمال کے لئے تیار ہوگیا ہے۔اب اس محلول کو اچھی طرح ہلا کر صبح خالی پیٹ ایک کھانے کا چمچہ(کھانے والا چمچہ)اللہ کا نام لے کر پی لیں۔اسکے ایک یا دو گھنٹے کے بعد ناشتہ کرلیں۔سمندری سیپیاں سفید اور پیلے سمیت مختلف رنگوں میں دستیاب ھوتی ھیں، آپکو پیلے رنگ کی سیپیاں استعمال کرنی ھیں جو با آسانی پنساری کی دکان پر دستیاب ھوتی ھیں۔۔کسی

مریض کو اس نسخہ کی ایک بوتل پینے سے مکمل فرق نہ پڑے تو وہ دو یا تین بار اسی عمل کو دہرائے حتیٰ کہ پوری طرح شفایاب ھو جائے۔۔مندرجہ بالا لیموں اور سیپیوں والا نسخہ ہر قسم کی پتھریوں کو جو گردے مثانے پتے کی ہوں ان کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ھے۔

سوزاک۔۔۔۔Gonorrhea

یہ ایک چھوت دار مرض ھے جو جنسی میل جول سے پھیلتا ہے۔اس کے اثرات عموماً نظام بولیہ میں ازیت ناک علامات پیدا کرتے ہیں لیکن کچھ حالتوں میں مقعد۔گلے۔آنکھوں اور جوڑوں joints میں بھی اس کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔یہ مرد عورت دونوں میں پایا جاتا ہے۔سوزاک کا سبب۔۔یہ قشری عضلاتی (گرم خشک) مزاج کے افراد میں Neisseria gonorrhoeae نامی بیکٹر یا سے ہوتا ہے اور جنسی مباشرت کے زریعے پھیلتا ہے۔یہ جراثیم جسم سے باہر چند سیکنڈز سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔

علامات

پیشاب کی نالی میں جلن۔سوزش و ورم اور زخم (قرح) بن جانا۔جس کی وجہ سے پیشاب کی نالی سے رطوبت خارج ہوتی ہے جو بعد میں گاڑھی پیپ کی صورت اختیار کر جاتی ہے۔یہ پیپ نالی سے رس کر کپڑوں کو لگتی رہتی ہے۔پیشاب شدید جلن کے ساتھ آتا ہے۔یہ پہلے درجہ کی علامات ہیں۔پھر علامات میں تخفیف ہو کر اچانک چند قطرے خون آنے لگتا ہے۔خون کے فوراً بعد لیسدار رطوبت خارج ہوتی ہے اس کے بعد پھر سے پیپ آنے لگتی ہے۔مثانے اور منی کی تھیلیوں میں ورم بن جاتے ہیں۔عورتوں میں پیشاب کی نالی اور ورم رحم ہو جاتا ہے۔ہلکا بخار رہنے لگتا ہے۔جوڑوں میں درد۔جسم میں کھنچاو۔طبیعت میں سستی محسوس ہوتی ہے۔سوزاک کی حالتوں میں ایکوٹ نزلی التہاب کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کے بعد یہ مزید بالائی اعضاء میں پھیلنے لگتا ہے۔مزمن حالت۔۔۔۔پیشاب کی نالی میں زخم (قرح) بن جاتے ہیں۔مرض احلیل سے آگے دیگر حصوں کو بھی لپیٹ میں لے لیتا ہے۔غدہ مذی بھی اس کی زد میں آجاتا ہے۔مزمن درجہ میں گونوکوکسی اکثر غدہ کی نالیوں کے اندر پناہ لے لیتے ہیں۔نیز یہ جراثیم خصیہ کی نالی کے زریعے خصیئتین میں پہنچ جاتے ہیں اور وہاں التہابی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور وہاں پیپ بننے لگتی ہے۔مرض کا زور ٹوٹنے کے بعد نتیجہ عام طور پر قنواتی انسداد کی صورت ظاہر ہوتا ہے۔اور نر تولیدی مادے کی نالیوں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔کبھی دونوں خصیئتین لپیٹ میں آجاتے ہیں جس کی وجہ سے مکمل اخراج منی میں رکاوٹ اور بانجھ پن پیدا ہو جاتا ہے۔کبھی گونوکوکسی کی وجہ سے سرایئت مثانہ کے بعد ورم مثانہ ہو جاتا ہے جسکی وجہ سے اکثر مثانہ کے اندر ثانوی سرایئت اور ورم مثانہ کی حالت دیکھنے میں آتی ہے۔

سوزاک کے جراثیم دوران خون کے زریعے دیگر جسمانی اعضاء میں بھی التہابی کیفیات پیدا کر سکتے ہیں۔یہ مرض عورتوں کی نسبت مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔یہ مرض قشری عضلاتی تحریک و تیزی میں خوب پھلتا پھولتا ہے نبض قشری عضلاتی اور آخری انگلی پر نہایت شدید ہوتی ہے۔اس کی خاص علامت نبض کی شدت کے ساتھ بخار اور کرب اذیت میں مبتلاء ہونا ہے۔سوزاکی قرح کو قشری کینسر سمجھ کر علاج کرنا چاہیئے یعنی پیپ پیدا کرنی ہے۔مرض کی پیتھالوجی اور اس کے درجات جانے بغیر دواء نہیں دینی چاہیئے۔اگر مرض کا درجہ جانے بغیر حابس اور بارداویہ وپچکاریاں استعمال کروائی جائیں تو سوزاک کے مزمن قرح بن جاتے ہیں۔